दैनिक गृहोपयोगी विज्ञान

प्रतिदिन काम मे आने वाले दो हजार से भी
अधिक सुझावो का संग्रह

सम्पादक
श्रीकृष्ण
मनमोहन 'सरल'

उन सब

कुशल और दक्ष

सुगृहणियो

को

जो घर की सुचारुता

और

सुख-शान्ति

मे

विशेष रुचि रखती हैं

प्रस्तावना

सुरेश की सफेद शार्कस्किन की नयी बुशशर्ट अलग ही चमक रही थी । चौराहे पर खडे हम सब उसकी ही चर्चा कर रहे थे कि वीरेन्द्र ने आगे बढकर पान पेश करते हुए कहा, "अच्छा, अब आप लोग पान तो लीजिए ।"

सबने पान लिए । लेकिन कैलाश ने अपना पान न जाने कैसे उठाया कि छिटक कर दूर जा गिरा और उसके कत्थे की बहुत सी छीटो ने सुरेश की बुशशर्ट पर मनमानी चित्रकारी कर दी । रग मे भग हो गया । सुरेश का चेहरा सहसा ही उतर गया । सबके चेहरे प्रश्नवाचक चिह्न बन गए—दाग कैसे छुटाये जाये ? यह एक समस्या थी ।

एक मित्र की पत्नी ने एक दिन पूछा, "मधु के सिर मे बहुत-सी रुसी (सिकरी) हो गयी है । कितना ही धोती हूँ, साफ ही नही होती, क्या करना चाहिए ?"

अब यह दूसरा प्रश्न सामने था ।

नयी-नवेली भाभी ने एक दिन मेकअॅप करते समय गर्दन पर पडे एक छोटे से धब्बे को दिखाकर कहा, "यह क्या हो गया ? इसे किस तरह दूर किया जाये ?"

घर मे कुछ विशेप मेहमान आने वाले थे । चॉदी के बर्तनो का सेट निकाला तो देखा कि वह जगह जगह से काला हो गया है । अब समस्या आई कि इसे साफ कैसे किया जाये ?

इसी प्रकार उठते-बैठते कितने ही प्रश्न दैनिक जीवन मे सामने आते रहे और इन प्रश्नो ने ही इस पुस्तक को जन्म दिया । प्रत्येक परिवार मे किसी भी क्षण ऐसा ही कोई साधारण सा प्रश्न आ उपस्थित होता है और समय पर उसका उचित निराकरण न सूझ पाने से वह कभी-कभी बडा रूप ले लेता है । ऐसे ही अवसरो पर हम सोचा करते थे कि कोई ऐसी पुस्तक होनी चाहिए जो तुरत ही हाथो-हाथ

समाधान प्रस्तुत कर दिया करे । यही 'दैनिक गृहोपयोगी विज्ञान' की प्रेरणा थी।

इस पुस्तक मे दो हजार से भी अधिक ऐसी उपयोगी बाते सग्रहीत की गयी है जो प्राय सभी स्तरो के परिवारो मे नित्य-प्रति उपस्थित हो जाया करती है। कितने ही प्रश्नो के एक से अधिक निदान दिए गए हैं। इनके अतिरिक्त बहुत-सी बाते बचाव के रूप मे भी है। समय से पूर्व ही रोक-थाम सदैव अच्छी हुआ करती है। साथ ही कुछ सुझाव भी दिए गए हैं। लेकिन इन सभी के लिए यह ध्यान रखा गया है कि इनके बरतने के लिए कोई विशेष धन व्यय करने की आवश्यकता न पडे। सभी स्तर के व्यक्ति इनसे लाभ उठा सकते है।

सग्रहीत दो हज़ार से भी अधिक ये सभी बातें भली प्रकार अनुभूत हो, यह तो तभी सम्भव था जब कि इन सभी कठिनाइयो को अपने यहाँ प्रयास करके आमन्त्रित किया जाता, जो सम्भव नही था, किन्तु फिर भी अधिकाश बरतने और प्रयोग मे लाने के बाद ही सम्मिलित की गयी हैं। जो अनुभूत नही है वे सभी ऐसे सूत्रो से सकलित की गयी है जो विश्वसनीय हैं। फिर भी हो सकता है कि इनमे से कुछ पूर्णत व्यवहारिक हो, उनके लिए हम उत्तरदायी नही ठहराये जा सकते। हमारा अनुरोध है कि ऐसी बातो के विषय मे पाठक हमे सूचित करते रहे, जिससे उनका सुधार या परिष्कार कर लिया जाए।

'इन्साइक्लोपीडिया' जैसे व्यापक नाम की यह पुस्तक अधिकारिणी है, यह हम दावा नही करते । किन्तु इसमे परिवार के लिए उपयोगी दैनिक विज्ञान के प्राय सभी अगो पर सभाव्य सभी प्रश्नो का हल प्रस्तुत करने का प्रयास है । यह पूर्ण और व्यापकतम है, यह हम नही कहते। किन्तु प्रेस के फाइनल प्रूफ पढते समय तक जो और बाते हमे मिलती रही है, उन्हे हम इसमे बढाते गए है । फिर भी अनेक ऐसे प्रश्न हो सकते है, जो हमसे छूट गए हो, उनके लिए हमारा निवेदन है कि पाठक हमे लिखे जिससे हम अगले सस्करण मे उन्हे भी सम्मिलित कर सकें।

ये सभी बाते इस तरह एक दूसरे से सम्बद्ध है, और साथ ही इस तरह विश्टृ खल है कि इनका क्रम तथा वर्गीकरण भली प्रकार सम्भव नही है । तो भी हमने यथाशक्ति इसका उचित क्रम तथा विभाजन प्रस्तुत करने का प्रयास किया है ।

सामग्री सकलन मे हमारे कतिपय मित्रों और परिचितो ने सहयोग तथा सुझाव दिए है, उनके निकट हम ऋणी है । कई पत्र-पत्रिकाओ से भी हमने सहायता ली है, जिनके सम्पादको तथा प्रकाशको के हम आभारी हैं। अन्त मे मैसर्स आत्माराम एण्ड सस के सुयोग्य सचालक श्री रामलाल जी पुरी के प्रति धन्यवाद प्रकट करना विशेष आवश्यक है, क्योकि बिना उनके सहयोग के यह पुस्तक हिन्दी ससार के सामने शायद न आ पाती । उन्होने हमे प्रेस की पूरी सुविधा दी जिससे कि हम अन्तिम समय तक इसमे परिवर्द्धन, परिवर्तन तथा सम्पादन कर सके ।

हमारा विश्वास है कि यह पुस्तक प्रत्येक घर की आवश्यकता बनेगी और प्रत्येक के लिए यह लाभप्रद और उपयोगी सिद्ध होगी । अपने ढंग की यह अकेली पुस्तक है ।

१३, राजपूत क्वार्टर्स
मेरठ

—**मनमोहन 'सरल' : श्रीकृष्ण**

विषय-सूची

नमक सीलेगा नही—बरसात के दिनो मे यदि पिसे नमक के साथ थोडे से चावल भी डाल दिये जाये तो नमक सीलेगा नही, न ही उसके ढेले बनेगे।

दही की खटास निकालना—दही के अधिक खट्टा हो जाने पर उसमे थोडा पानी डालकर थोडी देर के लिए किसी कपडे मे बाँधकर लटका देने से उसकी खटास निकल जायगी।

दही को सात दिन तक रखिये—दही के पानी को आच पर सुखाकर उसे सात दिन तक रक्खा जा सकता है। जब चाहे थोडा-थोडा लेकर सब्जी मे इस्तेमाल कर सकते हैं।

चावलो की कीड़ो से रक्षा—कहावत है कि चावल जितना भी पुराना होगा उतना ही बढिया होगा, किन्तु जहाँ चावल ज्यादा दिन रखा कि उसमे कीडे पडे। इन कीडो से चावलो को बचाने का सबसे अच्छा उपाय यह है कि दीवार पर पोतने का थोडा-सा सूखा चूना चावलो मे डाल दिया जाय। फिर चाहे आप चावल कितने दिन भी रखिये।

डिब्बे वाले भोजन—डिब्बे वाले भोजन को कभी खुला हुआ न रखिये। उसके खराब हो जाने का भय है।

अण्डा उबालते समय टूट जाये तो—उबालते समय यदि अण्डा टूट जाये तो उसकी सफेदी को फैलने से रोकने के लिए एक चम्मच नमक पानी मे डाल दीजिये।

[illegible]—गरमियो मे [illegible] मास को सुरक्षित रखने के लिये पहले [illegible] को नमक के पानी मे अच्छी तरह धो लीजिये। इसके बाद सुखाकर उस पर राई अथवा नमक मलकर रख दीजिये।

ज्यादा देर उबले हुए अण्डे—यदि [illegible] को गलती से ज्यादा देर उबाल दिया गया हो तो उन्हे कुछ क्षणो के लिए ठण्डे पानी मे डालिये। ये बिलकुल मुलायम पड जायेगे। इनका स्वाद भी बढ जायेगा।

अण्डा फेंटते समय—यदि अण्डा फेटते समय बरतन को गीला कर ले तो जरदी साथ न लगेगी और इस तरह से जाया न होगी।

मैयोनेज बनाते समय—मैयोनेज बनाते समय गरम किये अण्डो को हमेशा ठण्डे पानी मे फेटिये।

आमलेट बनाते समय—आमलेट बनाने से पूर्व तवे पर कुछ नमक डालकर झाड दीजिये, तब इसमे घी पिघलाइये।

अण्डे को तोड़कर पानी में पकाना हो—जब अण्डे को तोडकर पानी मे पकाना हो तो दो चम्मच सिरका डाल दीजिये। इससे आकार बिगडेगा नही।

मछली पकाते समय—सूखी नमकीन मछली पकाने से पूर्व मछली को अच्छी तरह धो लेना चाहिये और कई घण्टो तक पानी मे भिगो रखना चाहिए।

बहते पानी की मछली—बहते पानी की मछली को थोडे से नमकीन पानी मे भिगोकर रखिये ताकि इसका कीचड जैसा स्वाद दूर हो जाये, जो कि ऐसी मछलियो मे आम तौर से पाया जाता है।

मांस को नरम करने के लिए—सख्त कच्चे मास को नरम करने के लिए नीबू से मलिये या थोडी देर के लिए केले के पत्ते मे लपेटकर रखिये।

मांस भूनते समय—जब मास भून रहे हो और इसके अधिक सुर्ख हो जाने का डर हो, तो ओवन मे पानी का भरा बरतन रख दीजिये। भाप से मास सडेगा नही और ज्यादा अच्छा पकेगा।

[illegible]—जहाँ तक हो सके [illegible] को उवालकर पकाने की जगह भाप से पकाइये । इससे [illegible] हमेशा नरम रहता है और [illegible] का स्वाद और पौष्टिक तत्त्व वरावर कायम रहते हैं ।

घी खराब न हो—घी मे नमक का ढेला या पान का पत्ता गर्म करके डालने से घी वहुत दिनो तक खराब नही होता ।

मक्खन जम जाये तो—जाडो मे मक्खन जम जाता है । उसे डबल-रोटी पर आसानी से लगाने के लिए छुरी को गरम पानी मे डुवा-डुवाकर बिना सुखाए उससे मक्खन काट-काटकर लगाइये । इस प्रकार सख्त मक्खन बडी आसानी से लगाया जाता है और खराब बहुत कम होता है ।

शरबत ठण्डा रखने के लिए—शरबत, फलो का रस ठण्डा रखने के लिए उन्हे बोतल मे भरकर बाल्टी मे रख दीजिए और चारो ओर रेत भर दीजिए । ऊपर से नमक के टुकडे डालकर पानी भर दीजिये और घण्टे भर तक रक्खा रहने दीजिए ।

दूध में पानी की मिलावट है या नहीं—थोडे से दूध मे नाइट्रिक एसिड की दो तीन बूंद डाल दीजिये । यदि उस दूध मे पानी की मिलावट होगी तो वह प्रत्यक्ष हो जायेगी और दूध और पानी अलग-अलग हो जायगा ।

स्वादिष्ट दूध—यदि जले हुए दूध मे ठण्डा होने से पहले चुटकी भर नमक और चम्मच भर चीनी डाल दी जाये, तो उसका स्वाद बढ जाता है ।

चावल के दाने जुदा-जुदा रहे—उबालते समय चावल के दाने आपस मे चिपक जाते हैं । उन्हे अलग-अलग करने के लिए पतीली मे नीबू के रस की बूंदे छोडिये । चावल के सब दाने जुदा-जुदा रहेगे और ज्यादा सफेद रहेगे ।

दूध में नीबू अथवा किसी दूसरे खट्टे फल का रस डालना हो—यदि दूध के पकवान मे नीबू अथवा किसी दूसरे खट्टे फल का रस स्वाद के लिए डालना हो तो बूंद-बूंद करके डालिये । इससे दूध फटेगा नही ।

खाने के मिलाव की जाँच—यह देखने के लिए कि खाने का मिलाव अच्छी तरह से फेंटा गया है या नही उसमे से थोडा-सा मिलाव पानी मे

डालिए। यदि यह तैरे तो समझ लीजिये कि ठीक तरह फेटा गया है।

आटा चिमटता हो—यदि गूँधा हुआ गीला आटा चिमटने लग जाये तो थाली को और हाथ को थोडा-सा घी लगाकर थोडी देर गूँधिये।

बासी डबल रोटी—यदि डबल रोटी बासी हो जाये तो इसे भाप पर कुछ देर रखिये और फालतू नमी सुखाने के लिए ओवन मे रखिये।

पनीर को ताजा रखने के लिए—पनीर को ताजा रखने के लिये उसे गीले कपडे मे लपेट दीजिये और हर दूसरे दिन उसे पलटते रहिये ताकि स्निग्ध पदार्थ पनीर के बीच ऊपर से नीचे होता रहे और पनीर मे ही रहे।

तरी मे नमक या मिर्च ज्यादा हो—परसने से पहले खाने मे नमक और मसाले का स्वाद चख लीजिये। ज्यादा नमक होने पर तरी मे गूंधे हुए आटे का पेडा अथवा घी डालिए। ज्यादा मिरचे होने पर नीबू का कुछ रस डालिये।

तरी को ज्यादा सुर्ख रग देना हो—तरी को ज्यादा सुर्ख रग देना हो तो ज्यादा पिसी मिर्च डालने के बजाय दो लाल मिरचो के बीज निकालकर उन्हे आधा घण्टे तक आधा कप पानी मे थोडा सिरका डालकर भिगोकर रखिये। रग लाने के लिये मिर्चे मलिये और तरी मे मिला दीजिये।

डबल रोटी काटने से पहले—ताजी डबल रोटी काटने से पहले उबलते हुए पानी मे डुबोइये।

भुरभुरे रस्क—बच्चो के लिए भुरभुरे रस्क बनाने के लिए डबल रोटी मे से आधे इच मोटे टोस्ट काटकर उनके पौन इच चौडे टुकड़े बना लीजिये। इन्हे अगीठी पर टोस्ट सेकने वाली जाली मे सावधानी से सेक लीजिए।

भोजन मे विष की जाँच—यदि किसी को इस बात का शक हो कि भोजन मे किसी ने विप मिला दिया है तो उसे इस प्रकार भोजन की परीक्षा कर लेनी चाहिए—भोजन को आग पर डालिए। यदि उसके डालने से उसमे नीले रग की लपट और चटचटाने की आवाज हो तो

समझना चाहिए कि भोजन मे विष है। उस भोजन के खाने पर जीभ मे कडापन और जलन भी मालूम होगी।

हींग असली या नकली—(१) हीग असली या नकली जानने की यह विधि है कि हीग को आग मे डालने से यदि तुरन्त महके तो असली और देर मे महके तो नकली।

(२) कुछ स्याही लिए हुए लाल रग की हीग जीभ पर चरचराये और कडवी मालूम हो तो वह असली होती है, नही तो नकली। भूरे रग की हीग नकली होती है।

शहद असली या नकली—शहद असली-नकली जानने की विधि यह है कि एक कटोरे मे पानी लेकर उसमे दो बूंद शहद टपका दीजिए। यदि शहद की बूंदे वैसी ही रहे तो वह असली होगा और यदि बूंदो मे कोई अन्तर पडे तो वह नकली होगा।

केसर असली या नकली—केसर पहचानने की विधि यह है कि गन्धक के तेजाब मे केसर की दो पत्ती डालिए। यदि वे उसमे डालने से काली होकर लाल हो जाये तो असली और यदि नीली हो जाये तो नकली।

गर्मियो मे मक्खन को ताजा रखने का उपाय—अधिक गर्मी के दिनो में मक्खन को ताजा रखने का यह उपाय है कि मक्खन को एक पत्थर के बर्तन मे रखकर फिर एक काठ के सन्दूक में बालू भर कर बीच मे मक्खन का बर्तन रखकर जिसके गर्दन तक बालू रहे, किसी प्याले से ढक दीजिये और बालू को हर समय खूब गीला रखिये। सन्दूक का ढक्कन बन्द कर दीजिये। इस विधि से रखने से मक्खन बहुत दिनो तक नही बिगड सकता।

दाल या भात मे उफान—यदि दाल-भात पकाते समय बार-बार उफान आये तो उसमे थोडा-सा घी या तेल छोड दीजिए। उफान बहुत जल्द बन्द हो जाएगा।

चावलो में पर्त न पड़े—चावल पकाने के बर्तन मे यदि अन्दर चिकनाई चुपड दी जाये तो चावलो मे पर्त नही पडेगी।

रोटियां सूखें नहीं, मुलायम रहे—जिस बर्तन में रोटियाँ रक्खी हैं, यदि उस बर्तन के ऊपर भीगा कपडा लपेट दिया जाये तो सूख जाने के बजाय उसमे रोटियाँ मुलायम रहती है।

मांस सख्त हो तो—मास यदि सख्त हो तो थोडे से सिरके या दही मे भिगो लेना चाहिए अथवा पीसकर कच्चा पपीता उस पर मलना चाहिए।

रसे में लाल रंग देना हो—रसे मे लाल रग देना हो और मिर्च तेज न डालना चाहे तो दो काश्मीरी लाल मिर्चों के बीज निकालकर आधे कप गुनगुने पानी मे भिगो दीजिए और उसमे मिला दीजिए।

अण्डे ताजे या बासी—अण्डे ताजे है या बासी यह देखने के लिए उन्हे पानी भरे बर्तन मे डालिए। यदि अण्डे तले पर चिपटे पडे तो ताजे है। अधिक दिनो का अण्डा तले से ऊपर उठा हुआ होता है। बिलकुल खराब अण्डा अपनी छोटी नोक पर सीधा खडा हो जाता है।

खटाई मिले हुए पदार्थ—कढी, दही, रायता और खटाई मिले हुए पदार्थ जैसे पन्ना आदि कभी भूलकर भी पीतल, कासे या ताबे के बर्तन मे मत रखिये, नही तो उनमे विष फैल जायगा और वे खाने योग्य नही रहेगे। ऐसे पदार्थों के लिए हमेशा काठ, शीशे, पत्थर, मिट्टी, चीनी, चादी और कलई के बर्तनो का उपयोग करना चाहिए।

तेल के पकने की पहचान—तेल को आवश्यकता से अधिक मत पकाइये। ज्यादा पकाने से उसके गुण नष्ट हो जाते है। चिकनाहट तो कम हो ही जाती है, स्वाद भी किरकिरा हो जाता है। जब तेल मे झाग उठने लगे तो समझिये कि तेल पक गया।

दूध के उबाल को रोकने के लिए—(१) खौलते हुए दूध के उबाल को रोकने के लिए उसमे एक चम्मच डाल दीजिए।

(२) उबलते हुए खीर अथवा दूध के बर्तन के ऊपर एक भीगे कपडे को चारो ओर फिराने से दूध का उबाल ठण्डा पड जाता है और वह गिरने से बच जाता है।

मसालों की रक्षा—मसाले टीन के डिब्बो मे न रखिये क्योकि टीन मे जग लग जाता है।

चावल बार-बार धोने से—चावल आदि को बार-बार धोने से विटामिन व लवण नष्ट हो जाते हैं।

लाल-चावल—लाल चावल बनाते समय यदि उनमे एक ककडी फिटकरी डाल दी जाये तो वे सफेद हो जाते है।

चाशनी बनाते समय—गुड अथवा शक्कर की चाशनी बनाते समय एक चम्मच दूध अथवा नीबू का रस डाल देने से मैल ऊपर आ जाता है।

खड़े उड़द की दाल—खडे उडद की दाल बनाते समय उसमे जरा-सा गुड और जरा-सा कड़ुवा तेल डाल देने से दाल जल्दी गल जाती है।

सब्जी में नमक अधिक हो जाये—यदि सब्जी मे नमक अधिक हो जाये तो आलू उबालकर और काटकर मिला दीजिये। नमक ठीक हो जायगा।

१ जब आप सब्ज़ियाँ खरीदे तो सुबह खरीदे। दोपहर बाद गरमी से वे कुम्हला जाती है और विटामिन काफी कम हो जाते है। घर पहुँचते ही उन्हे धोकर ठण्डी जगह रख दीजिये।

२ यदि आप घर ही मे सब्जियाँ उगाते हो तो उन्हे पकाने के समय ही तोडिये।

३ सब्ज़ियों को पकाने से थोडी देर ही पहले काटिये। जहाँ तक बन सके उन्हे छीलिये नही और बडे-बडे टुकडो को ही पकाइये। काटकर पानी मे भिगो देने से भी विटामिन इत्यादि काफी कम हो जाते है।

४ जो सब्जियाँ सूखी बनानी हो या केवल उबालनी हो, उनमे जितना कम-से-कम हो पानी डालिये।

५ उबालते समय पतीली या डेगची को ढककर रखिये और ज्यादा चलाइये नही। चलाना हो तो धीरे से ही चलाइये और ज्यादा देर न चलाइये।

६ उबालने के बाद जो पानी बचे उसे कभी फेकिये नही। इसको किसी रसे वाली सब्ज़ी मे इस्तेमाल कर लीजिये या सूप इत्यादि के काम में लाइये।

७. जल्दी गलाने के लिये प्राय सब्जियो मे सोडा डाला जाता है। यह बडा गलत तरीका है। इससे न केवल रग और जायका ही खराव हो जाता है बल्कि विटामिन इत्यादि भी कम हो जाते है।

८ जहाँ तक हो सके सब्जियाँ ताजी पकी हुई गरम-गरम परोसिये। पकाकर रखी हुई सब्जियाँ खराब हो जाती है और पकी हुई ठण्डी सब्जियो को दुबारा गरम तो करना ही नही चाहिये।

९ हरी मटर, करम-कल्ले, फूल-गोभी, पालक आदि को राधते समय यदि ढका न जाय तो इनका रग बहुत कुछ बना रहता है।

१० पत्ते वाले साग जैसे सलजम व मूली के पत्ते, पालक, सलाद, हरा धनिया, पौदीना आदि को जल्दी और आसानी से काटने के लिये उन्हे इकट्ठा करके एक हाथ की मुट्ठी मे भर लीजिये और कैंची से काटिये। दराँती से भी आसानी होती है।

११ सब्जियो को यदि छोटे-छोटे टुकडो मे काटकर पकाया जाय तो वे न केवल जल्दी ही पकती हैं बल्कि उनके विटामिन भी कम नष्ट होते है। चूल्हे पर चढाने से कुछ पहले ही सब्जियो को काटना चाहिये।

१२ नीबुओ को रस निकालने से पहले यदि थोडा गर्म कर लिया जाय तो पहले से करीब दुगना रस निकलेगा।

१३ तेज आँच मे पकाने से भोजन के सब या अधिकाश पौष्टिक तत्त्व नष्ट हो जाते है। इसलिये भोजन को धीमी आँच या भाप मे पकाना चाहिये और उसमे पानी बिलकुल नही या बहुत कम डालना चाहिये ताकि पकाई जाने वाली वस्तु अपने ही रस मे भीग जाय और उसके सब तत्त्व पूरे के पूरे बने रहे।

१४ खाने से पहले तरकारियो को अच्छी तरह पानी से धो लेना चाहिये। जिन दिनो छूत की बीमारियाँ फैली हो उन दिनो तो इन्हे पोटेशियम परमैंगनेट के घोल मे धोना चाहिये। कारण—बहुत-सी तरकारियाँ गन्दी जमीन मे या गन्दगी के पास उपजती हैं और उनमे रोगो के कीटाणु रहने की आशका रहती है। दूसरे, मण्डी मे खुली पडी

तरकारियो व फलो पर मक्खियाँ भी बैठती है और उन पर कीटाणु और गन्दगी छोड जाती हैं।

१५ जड वाली सब्जियाँ बन्द बरतन मे और हरी सब्जियाँ खुले बरतन मे पकाइये।

१६ सब्ज़ी डालने से पहले पानी को उबाल लीजिये और पानी को गरमी को बराबर रखने के लिये सब्जी थोडी-थोडी करके डालिये। सब्ज़ी का रग बनाये रखने के लिये उबलते हुए पानी मे सोडे की जगह पर नमक डालिये—चार प्याले पानी मे एक चमची।

१७ दमपुख्त किये हुए फलो की छाल सख्त न होने पाये इसलिये फलो को दस मिनट उबालने के बाद ही शक्कर डालिये।

१८ सेब पकाते समय इनमे नीबू की कुछ बूंदे निचोड दीजिये जिससे ये काले नही पडेंगे।

१९ कच्चे या खट्टे फल नमक छिडककर खाने से स्वादु होते हैं।

२० अगर टमाटरो के डण्ठलो पर मोम लगा दिया जाय तो कई दिनो तक ताजे रखे जा सकते है।

२१ प्याज हमेशा गुच्छे मे टाँगकर रखिये जिससे ये बासी न पडेंगे।

२२ हरी सब्ज़ियो को कई दिनो तक ताजा रखने के लिये इन्हे गीला करके कागज़ मे लपेटिये और कागज़ के कोनो को मोड दीजिये जिससे हवा अन्दर न जाने पायेगी।

२३ सब्ज़ियाँ मजबूत और चमकीली रग की होनी चाहिये। हरी सब्ज़ियो के पत्ते कुरकुरे और तोडने पर कडक से टूटने चाहियें। मुरझाये हुए या पीले पत्तो वाली बन्द या फूल गोभी न खरीदिये। ऐसी सब्ज़ियाँ भी न खरीदिये जिनके पत्ते काट दिये गये हो।

२४ पुराने आलुओ को उबालते समय उनमे थोडा-सा नीबू का रस और चीनी डाल दो। इससे आलू सफेद और भुरभुरे हो जायेंगे।

२५ गरमी के दिनो मे जहाँ गरमी अधिक पडती है, नीबू अक्सर एक-दो दिन मे ही सूख जाते हैं। सूखने से बचाने के लिये नीबू को नमक

के ढेर मे गाडकर रखिये या जलती मोमबत्ती से, जिस प्रकार बोतल पर सील लगाते है, नीबू पर भी मोम की परत चढा दीजिये । इस तरह नीबू डेढ महीने तक नही सूखता ।

२६ यदि आपको प्याज की बू पसन्द न हो तो प्याज की सब्ज़ी पकाते समय पानी मे थोडी चीनी भी डाल दीजिये । बू नही आयेगी ।

२७ आलुओ की तरकारी पकाते समय उसमे कभी नमक न डालिये। पक जाने पर जरूरत भर नमक डालिये ।

२८ उबले हुए आलुओ को बासी कदापि मत रखिये, नही तो उनकी पौष्टिकता जाती रहेगी ।

२९ आलू पकाने की खूबी इस बात मे है कि उसे इतनी देर तक पकाया जाये कि उसके माढ की फुटकियाँ फिस जाये, किन्तु उतनी देर न हो कि उसके गुण नष्ट हो जाये ।

३० आलू यदि छिलके समेत उबाला जाय तो उसमे सब विटामिन 'स' और काफी मात्रा मे अन्य पौष्टिक तत्त्व बने रहते हैं। काटकर उबालने से इसकी एक तिहाई पौष्टिकता कम हो जाती है ।

३१ आलुओ को उबालते समय पानी कम-से-कम डालना चाहिए, उतना ही कि वे ढक जाये ।

३२ किसी भी साग को हाथ से न तोडकर यदि चाकू से काटा जाय तो उसका स्वाभाविक स्वाद नष्ट हो जाता है ।

३३ आलू यदि जल्दी उबालने हो तो गर्म पानी मे नमक डालकर उसमे दस मिनट तक आलू भिगोकर रखिए । अब आलू आग पर चढाते ही कुछ ही मिनटो मे उबल जायेगे ।

३४. किसी भी तरकारी को जहाँ तक हो सके थोडे पानी मे पकाइये । इससे तरकारी स्वादिष्ट लगती है ।

३५ हरी तरकारी को यदि नमक के पानी से धोया जाय तो उसमे जो कीडे होगे, सब मर जायेगे ।

३६ ताजे नीबुओ को अच्छा रखने के लिये उन्हे किसी समतल जगह पर रखकर ऊपर किसी शीशे के वर्तन से इस प्रकार ढके कि उसमे

जरा सी भी हवा न जाने पाये। जब जरूरत हो तब नीबू निकाल लें और फिर ढक दे। यदि नीबुओ मे हवा न लगेगी तो वे बहुत अच्छे बने रहेगे।

३७ फलो की पहिचान सब्जियो की तरह उनके रग और छूने से की जाती है। ज्यादा पके हुए, ज्यादा बडे, अधपके या मारखाये फल न खरीदिये।

३८ नये आलुओ मे नमी ज्यादा होने से नये आलुओ के मुकाबले मे पुराने आलुओ मे स्टार्च अधिक होता है।

३९ नमक, हल्दी आदि आवश्यक मसालो को कभी भी तरकारी आदि मे पकने के बाद मत डालिए। जब तरकारी पकने रखे तभी इनको डाल दीजिए ताकि ये खाद्य-पदार्थ के कण-कण मे भली प्रकार प्रवेश कर जाएँ।

४० बहुत से मसाले ऐसे होते है जिनका प्रयोग पके हुए पदार्थ को सुगन्धित करने के लिए किया जाता है। इस विषय मे ध्यान रखने योग्य बात यह है कि इन मसालो को हमेशा जब पदार्थ पककर तैयार हो जाए तभी डालिए क्योकि गरम पदार्थ मे डालने से इनकी सुगन्धि नष्ट हो जाती है। जैसे गरम-मसाला, छोटी इलायची, हरा धनिया और केसर। केसर को स्वच्छ जल या गुलाबजल मे भली प्रकार घोटकर डालिए। जिस सब्जी मे नीबू निचोडना हो उसे भी पक जाने पर नीचे उतारकर ही निचोडना चाहिए अन्यथा उसकी खटास मारी जाती है।

४१ सरसो के साग को कडवा होने से बचाने के लिए उसे थोडा-सा उबल जाने के बाद उसका पानी बदल दो।

४२ अखरोट जितने बडे पनीर का टुकडा आलू या प्याज के सूप मे डालने से उसका स्वाद बहुत अच्छा हो जाता है।

४३ सिरका, इमली आदि किसी भी प्रकार की तेजाबी वस्तु डालने से पहले सब्जी अधपकी होनी चाहिए, नही तो यह नरम नही पडेगी।

४४ सब्जियाँ छीलते समय महीन छिलका उतारना चाहिए और जहाँ तक हो सके छिलकेदार तरकारियाँ ही प्रयोग मे लानी चाहिएँ।

४५ नीबुओ को ज्यादा दिनो तक अच्छा रखने की रीति यह है कि उनको किसी ऐसी जगह पर रखे जो बिलकुल बराबर हो।

४६ हरी तरकारियाँ पकाते समय जरा-सी शक्कर छोड देने से वे बहुत स्वादिष्ट हो जाती हैं और उनका रग हरा ही बना रहता है।

४७ प्याज छीलते समय जड की तरफ से ऊपर की ओर उसका छिलका उतारिये, इससे आपकी आँखो मे पानी नही लगेगा।

४८ नए आलुओ का छिलका आसानी से उतारने के लिए उन्हे दस मिनट तक नमक-घुले पानी मे भिगोकर रखना चाहिए।

४९ करेलो और अरबी को तीन घण्टे नमक के पानी मे भिगोने के पश्चात् मसलकर धो ले। इससे करेलो की कडवाहट और अरबी की चिकनाहट दूर हो जाएगी।

५० मौसम के दिनो मे मटर, सेम तथा अन्य भाजियाँ या फल आदि अधिकता से मिलते है। इन्हे सग्रह करने का यह तरीका है कि अच्छी ताज़ी भाजी या फल छाँट ले, मटर के तो दाने निकाल ले। एक काँच की बर्नी, जैसी कि दूकानो पर लेमनड्राफ आदि भरने के काम आती है, को पतीले मे रखे। उसमे इतना पानी भरे कि बोतल पौनी डूब जाय। इसमे मटर के दाने, फल, नीबू जो कुछ भी आपने सग्रह करने हो, डाल दे। उबाल आने पर डाट लगा दे। फिर पतीला नीचे उतार ले और पानी ठण्डा होने पर बोतले निकालकर सूखी जगह रखे।

५१ ताज़े नीबुओ को यदि काँच की ऐसी बर्नी मे रखे जिसमे हवा न जाती हो तो वे काफी दिनो तक रह सकते हैं। पानी मे डालकर रखने से भी चार-पाँच दिन तक ताजे रहते है। निचोडने से पहले नीबू को गर्म पानी मे डाल देने से उसमे से अधिक रस निकलता है।

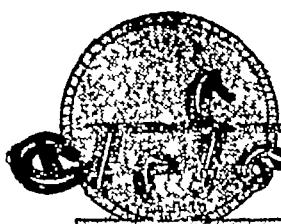
५२ यदि भाजियो को धो कर काटे तो दोबारा धोने की ज़रूरत भी नही रहेगी। साथ ही विटामिन्स की रक्षा भी हो सकेगी।

५३ जब सेब काटे तो उसे लकडी अथवा चाँदी की छुरी से काटें। लोहे की छुरी से काटने से उनका स्वाद बकबका हो जाता है और कटा

हुआ गूदा लाल पड जाता है। यदि कुछ बूंदे नींबू के रस की गूदे मे डाल दी जाये तो सेब का रग लाल नही होगा।

५४ आलू जल्दी बेक करने के लिए उन्हे पहले तेल से चुपड दे।

५५ हरी तरकारी को नमक या लाल दवाई के पानी मे धोने से उसके कीटाणु नष्ट हो जाते है।

५६. फलो व भाजियो को गर्मी मे ताजा रखने के लिए एक टोकरी मे नीचे रेती डालकर ऊपर घास या टाट का टुकडा रखे, उस पर भाजी या फल रखकर उसे पानी से तर रखे। इससे भाजी या फल ठण्डे और ताजे बने रहेगे। अथवा लकडी की एक आलमारी-सी जिसकी पटियो मे छेद हो बनवा ले, उसमे भाजी रखे। गर्मियो मे उस पर गीला टाट दे दे। नीचे से हवा लगती रहेगी तो भाजी ताजी रहेगी और गर्मी से मुरझायेगी नही।

१. बर्तनो को अधिक देर तक जूठा नहीं पडे रहने देना चाहिए। इससे उनमे विभिन्न चीजो के धब्बे पड जाते हैं जो फिर आसानी से नही छूटते और उनकी सुन्दरता को बिगाड देते है। वे बर्तन जिनमे मछली अथवा अण्डे पकाये गये हो, आटा गूंधा गया हो या दूध उबाला गया हो, उन्हे ठण्डे पानी मे ही भिगोइये। गरम पानी मे ये चीजें बर्तन के साथ लग जाती हैं और उन्हे उतारने मे मुश्किल होती है।

२ गरम बर्तन मे ठडा पानी वगैरह न डालिये। इससे मजबूत से मजबूत धातु भी जल्दी घिस जायगी।

३ जिस बर्तन मे मिट्टी का तेल महक रहा हो उसमे ऊपर से खूब गरम पानी छोडिये। गरम पानी को बर्तन हिलाकर उसकी पूरी भीतरी सतह पर घुमाइये। इसके बाद सोडा डालकर बर्तन धो डालिये। बर्तन की बदबू दूर हो जायेगी।

४ जिन बर्तनो—तवा, बेलन, पेस्ट्री-बोर्ड आदि पर रोटी या आटे की कोई भी चीज बनती हो, उन्हे साफ करने के लिए उन पर थोडा नमक छिडककर गीले कपडे से पोछ दीजिये। केवल पानी से धोने पर उनके छिद्रो का मैल साफ नही होगा।

५ पतीले या कढाइयो के पीछे की कालिख उतारने के लिए भीगी हुई इमली से काम लीजिये।

६. फौलाद की छुरियो पर से दाग-धब्बे दूर करने के लिए इन्हे बाथ-ब्रिक-पाउडर और कच्चे आलू से मलिये।

७ बीमारी के दिनो मे बर्तनो को धोने के लिए साधारण जल के स्थान पर लाल दवा मिले जल का प्रयोग करना चाहिए।

८ चिकने बर्तनो मे पाँच-छ बूंद सिरका डाल दीजिये। फिर उन्हे राख डालकर खूब मल दीजिये और धो-पोछकर रख लीजिये। चिकनाई सब दूर हो जायेगी।

९ चिकने बर्तनो को गरम पानी मे सोडा डालकर उससे धोइये।

१० जूने, जिससे बर्तन मले जाते है, यदि रोज नही, तो प्रति तीसरे दिन अवश्य फेककर नया जूना प्रयोग मे लाना चाहिए।

११ चूल्हे पर चढाने से पूर्व पतीली या केतली की पैंदी पर राख अथवा मिट्टी का पोचा फेर ले तो माजते समय उनका कालिख एकदम साफ हो जाती है क्योकि ऐसा करने से बर्तनो पर आग की सीधी लपक नही लगती और धुआँ, कालिख आदि मिट्टी की पर्त पर ही जमता है। यदि मिट्टी न लगाना चाहे, तो कडवा तेल चुपड दे।

१२ जिन पतीलियो मे नित्य दाल-साग बनाया जाता है, उनमे कभी-कभी बहुत मैल जम जाता है, जो बहुत माँजने पर भी साफ नही होता। उनमे यदि पानी डालकर और उसमे थोडा-सा सिरका मिलाकर पानी खौला लिया जाये, तो उनका रत्ती-रत्ती मैल निकल जायेगा। हफ्ते मे एक बार इस प्रकार पतीलियो को अवश्य साफ कर लेना चाहिये।

१३ मिट्टी के तेल के पीपो जैसे कोई बदबूदार बर्तन वगैरह साफ करने हो, तो पहले कपूर मिले गर्म पानी से खूब धोये। फिर सोडे के पानी से अच्छी तरह धो डाले।

१४ यदि मजे-धुले बर्तनो को किसी स्वच्छ कपडे से पोछकर रक्खा जाये, तो वे विशेष रूप से साफ दिखाई देगे।

१५ बर्तन साफ करते समय कभी नही खुरचने चाहिये। खुरचने से बर्तनो मे निशान पड जाते है और इन निशानो मे मैल फँस जाता है, जो हानिकारक है।

१६ जिस बर्तन मे प्याज बनाई जाती है उसमे अक्सर प्याज की गन्ध नमा जाती है। इस गन्ध को उस बर्तन मे आलू उबालने से दूर किया जा सकता है। नमक के पानी से धोने से भी बदबू चली जाती है।

१७. साफ किये हुए बर्तन जैसे पतीली, डेगची, लोटे, गिलास, कटोरी आदि हमेशा उलटे करके रखने चाहिये और थाली, परात और

तवा आदि चौडे आकार के बर्तन खडे करके रखने चाहिये जिससे उनका सब पानी निचुड जाये और उनमे पीले-पीले दाग नही पडे। क्योकि बर्तनो को गीला रखने से भी उन पर धब्बे पड जाते है।

१८ बर्तनो मे से यदि बदबू आ रही हो, तो नमक के पानी से धोने चाहिये और यदि मैल जम गया हो तो सिरके का पानी बर्तन मे डालकर उबाल देना चाहिये।

१९ बर्तनो को उठाने-रखने मे जोर-जोर से पटकना नही चाहिए। एसा करने से फ़ूल, कॉच, तथा चीनी मिट्टी आदि की चीजे तो टूट ही जाती हैं, किन्तु पीतल, कलई, तॉबे आदि के बर्तनो मे भी गढहे पड जाते है जिससे उनकी सुन्दरता नष्ट हो जाती है और कभी-कभी उनमे दरारें भी पड जाती है।

२० बर्तनो को माँजते समय जमीन पर नही रगडना चाहिए। नीचे लकडी का पटरा रखकर और उस पर बर्तन रखकर मॉजना चाहिए। जमीन पर रखकर मॉजने से बर्तनो मे जमीन की रगड लगती है और इससे वे जल्दी घिसते और टूटते हैं।

२१ प्रत्येक बर्तन जो चूल्हे पर चढाने के लिये नही बने है उन्हे चूल्हे पर नही चढाना चाहिए। फ़ूल के बर्तन चूल्हे पर चढाने से टूट जाते है। पीतल के कटोरदान आदि को भी चूल्हे पर चढाने से उनकी सुन्दरता जाती रहती है। अत जो बर्तन जिस काम के लिए है उसी काम मे उन्हे लाना चाहिए।

२२ जो बर्तन प्रतिदिन उपयोग मे नही आते हो उन्हे व्यर्थ रसोईघर म न रखकर भंडारघर मे किसी आलमारी या सन्दूक मे रख देना चाहिए। रसोईघर मे व्यर्थ पडे हुए ये बर्तन धुंये और मिट्टी आदि से खराब हो जाते हैं।

चॉदी के बर्तन

१ चॉदो के बर्तनो को सर्वप्रथम गरम पानी से धोइये, फिर उन्हे खडिया, राख अथवा बुझे हुए चूने के पानी के साथ लेप करके सुखा

लीजिये। इसके बाद उन्हे फलालैन या स्पन्ज से झाड-पोछकर रख दीजिये।

२ यदि चाँदी के बर्तनो पर किसी प्रकार के दाग पड गये हो तो उन्हें आलू के पानी मे लगभग एक घण्टे तक डाले रखिये। फिर निकाल कर खूब रगडकर धो-पोछ डालिये। दाग छूटकर बर्तन नये की भाँति चमकने लगेगे।

३ खट्टे दूध मे लगभग पौने घण्टे तक चाँदी के बर्तन डाले रखिये। फिर धो-पोछकर रख लीजिये। इससे उनमे अपूर्व चमक पैदा हो जाती है।

४ यदि चाँदी का बर्तन खूब चमकाना हो, तो उस पर मैथिलेटेड स्प्रिट चुपडकर सुखा लीजिये। सूख जाने पर उसे रूई अथवा किसी मुलायम कपडे से खूब रगड दीजिये। सारा मैल कपडे मे आ जायेगा और बर्तन चमकने लगेगा।

५ कागज को जलाकर उसकी राख से भी चाँदी के बर्तन चमकाये जा सकते हैं।

६ चाँदी या ई पी एन एस के बर्तनो पर पडे धब्बे टाईप-राइटर के रबर से मिटाये जा सकते है।

७ पीसे हुए चौक मे गुलाबी रग मिलाकर उससे चाँदी के बर्तन साफ कीजिये। दाग छूट जायेगे और चमक आ जायेगी।

८ चाँदी के बर्तनो के दाग छुडाने के लिए उन्हे रीठे के पानी से धोइये। यदि वर्तन अधिक खराब हो, तो उन्हे एक बडे बर्तन मे पानी थोडा सोडा और एल्यूमीनियम के टुकडे डालकर उबलने रख दीजिये। बाद मे वर्तनो को निकालकर गरम पानी से धोइये। एल्यूमीनियम के फ़टे वर्तनो का उपयोग इस काम मे किया जा सकता है।

९ चाँदी, सोने आदि के कीमती बर्तन राख मिट्टी अथवा रेत से नही मलने चाहिएँ क्योकि इससे वे वहुत जल्दी घिस जाते है।

१० खट्टे दही मे कुछ घण्टे चाँदी के वर्तन पड़े रहे तो वाद मे धोने से नये के समान चमकने लगते है।

११ चाँदी के आभूषणो को काला पडने से बचाने के लिये सूखे आटे मे रख दीजिये।

१२ चाँदी का कोई आभूषण यदि बहुत मैला हो गया हो, तो उसे एल्यूमीनियम के वर्तन मे उबालिये। अच्छी तरह उबल जाने पर वह साफ और चमकदार निकल आयेगा। इस क्रिया से एल्यूमीनियम का बर्तन कुछ मैला हो जायेगा। उसे साबुन या राख से धो डालिए।

१३ जहाँ चाँदी रखी हो, यदि वहाँ फिटकरी की एक डली रख दी जाय तो चाँदी मैली नही होगी।

१४ चाँदी की वस्तुएँ चमकाने के लिए उन्हे अमोनिया और चूने की सफेदी से माँजिये।

एल्यूमीनियम के बर्तन

१ इन वर्तनो पर पडे हुए दागो को पिसे हुए नमक से रगडकर छुटा देना चाहिए।

२ एल्यूमीनियम के बर्तनो को पिसा हुआ झावा लगे गीले कपड़े से रगड दीजिये। वे साफ हो जायेगे। खटाई के पानी मे भीगे कपडे से रगडने से भी ये वर्तन साफ हो जाते हैं। इसके अतिरिक्त तर आटे से भी एल्यूमीनियम के बर्तन साफ हो जाते हैं।

३ एल्यूमीनियम के बर्तनो को सोडे के पानी से नही धोना चाहिए, नही तो उनकी चमक जाती रहेगी। उन्हे बोरे से साफ करना ठीक है।

४ एल्यूमीनियम के वर्तनो पर स्याही और चिकनाई शीघ्र जम जाती है। इन्हे साफ करने के लिए गरम पानी मे नीबू निचोडकर उसमे इन वर्तनो को छोड दीजिये। इसके बाद निचौडे हुए नीबू के छिलके से रगड-रगडकर साफ कर लीजिये। गरम पानी मे साबुन के झाग उठाकर भी कपडे की सहायता से इन वर्तनो को मल-मलकर साफ किया जा सकता है। धोने के बाद वर्तनो को फौरन ही सुखा लेना चाहिए, नही तो गीले पडे रहने से ये खुरदरे और खराब हो जायेगे। अक्सर ऐसा होता है कि इनमे जो चीज बनाई या रक्खी जाती है वह सडकर साथ

लग जाती है । इसे छुटाने के लिए उस बर्तन मे प्याज उबालिए। सडान ऊपर उठ आयेगी और पेंदे मे चिपका खाद्य तुरन्त छूट जाएगा।

५. एल्यूमीनियम व चॉदी की चायदानी यदि प्रयोग मे न आ रही हो तो उसमे थोडी-सी चीनी डालकर रखिये । इससे चायदानी की पालिश धुँधली नही पडेगी।

३ एल्यूमीनियम के बर्तन नीबू के रस से बहुत जल्दी साफ हो जाते है। इसके लिए नीबू का रस निचोडकर उसमे एक कपडा भिगो ले। अब इस कपडे से बर्तनो को खूब मलकर गरम पानी से धो डाले।

७ एल्यूमीनियम के बर्तनो मे जो दाग पड जाते है वे नमक रगडने से साफ हो जाते है।

८ यदि आपके एल्यूमीनियम के बर्तनो का रग फीका पड गया है तो उन्हे सिरका मिले पानी मे डालकर उबालिये। बर्तन फिर चमकने लगेगे।

९ एल्यूमीनियम के बर्तनो को चमकाना हो तो उन पर सुहागा, नौसादर और पानी मिलाकर नरम ब्रुश से पालिश करिये।

कांच और चीनी के बर्तन

१ काच के बर्तन गरम पानी, साबुन अथवा चूना मलकर धोने से खूब साफ हो जाते है।

२ प्याले और केतलियो आदि से चाय का रग छुडाने के लिए उन्हे सूखे नमक के पानी से धो डालिए।

३ टूटे हुए चीनी के बर्तन नेल वारनिश से भी जोडे जा सकते हैं। दोनो टुकडो पर वारनिश लगाकर जोड दीजिये और दो-तीन दिन तक सूखने दीजिए। फिर पानी से धो डालिये।

४ जार, शीशी आदि के चूडीदार ढक्कनो को आसानी से खोलने के लिए उन्हे बन्द करने से पहले कोई चिकनी चीज, जैसे तेल या घी, लगा दीजिए।

५ शीशे का बर्तन टूट जाने पर एक औंस उमदा लाख और एक औंस रेक्टीफाइड स्प्रिट को बोतल मे मिलाकर सूखने के लिए आग के पास रख दीजिए ताकि लाख स्प्रिट मे घुल जाये। इस मिश्रण को टूटे हुए किनारो पर लगाकर बर्तन जोडा जा सकता है। चीनी और मिट्टी के बर्तन भी इसी तरह से जोडे जा सकते हैं।

६ शीशे के बर्तन मे गरम चीज रखनी हो तो उसके नीचे गीले कपडे की गद्दी रख देने से बर्तन चटकता नही।

७ चीनी के बर्तनो को अच्छी तरह से साफ करने के लिए पानी मे अमोनिया घोलकर उससे बर्तन धोइये। कॉच की तरह चमकने लगेगे।

८ यदि कॉच के फ़ूलदान प्रतिदिन पानी मे डालने से दाग-दगीले हो गये हो तो उन्हे इस प्रकार साफ किया जा सकता है—एक चम्मच चाय की पत्ती और एक चम्मच सिरका तथा हलका गरम पानी फ़ूलदान मे डालिये। फ़ूलदान को ऊपर से ढककर तब तक हिलाइये जब तक दाग मिट न जाये। यदि दाग बहुत दिन के और बहुत अधिक पडे है तो यह पत्ती, सिरके और गरम पानी का मिश्रण फ़ूलदान मे तीन-चार दिन तक पडे रहने दीजिए। इसके पश्चात खूब हिलाकर फूलदान को धोकर साफ कर लीजिये।

९ गरम पदार्थ कभी भी शीशे के बर्तन मे नही रखने चाहिएँ, नही तो बर्तन चटककर टूट जायेगा। या फिर शीशे के बर्तन को पहले गरम पानी से धो लीजिए और फिर इसमे गरम पदार्थ रखिये। इस प्रकार करने से बर्तन टूटेगा नही।

१० आलू उबालने के बाद जो पानी बच रहता है उसमे भीगे कपडे रगडने से भी काच और चीनी के बरतन साफ हो जाते हैं और साथ ही उनमे कुछ चमक भी आ जाती है। यदि कॉच के बर्तनो मे चिकनाहट लगी हो, तो उन्हे गुनगुने पानी मे साबुन के झाग उठाकर उसमे डाल दीजिए। फिर कपडे या कागज से मसल-मसलकर धो डालिये। चिकनाहट दूर होने पर उन्हे स्वच्छ पानी से धो लीजिए और सूखे कपडे से पोछ-पोछकर रख दीजिए।

११ नक्काशीदार चीनी के बर्तनो को सोडे से न साफ करके साबुन से साफ कीजिये और अन्त मे अमोनिया मिले पानी से धो डालें। बर्तन चमक जायेगे।

१२ चायदानी को प्रयोग के बाद फौरन धो डालना चाहिए। यदि उसमे धब्बे पड गये हो तो उबलते हुए पानी मे कपड़े धोने का सोडा मिलाकर चायदानी मे भर दीजिए और जब तक पानी ठण्डा न हो जाए उसी मे रहने दीजिए। फिर धो डालिए।

१३ काँच की तश्तरियो के आपस मे जुड जाने पर, उन्हे हाथ से अलग करने का प्रयत्न न करे। नीचे की तश्तरी मे थोडा ठण्डा पानी और ऊपर की तश्तरी मे थोडा गरम पानी डालने से वे आसानी से अलग हो जाएँगी।

१४ जब काँच की तश्तरियो और प्लेटो को काफी समय के लिए अवकाश देना हो तो प्रत्येक प्लेट के ऊपर एक कपडे की पट्टी लगा दे। इससे वे सुरक्षित रहेगी और जुडेगी भी नही।

१५ काँच के गिलासो पर पड जाने वाले दाग और धब्बे सोडा या सिरके मिले गरम पानी से धोने पर आसानी से चले जाते है।

१६ काच और चीनी के बरतनो को धोने के बाद महीन मुलायम कपडे से पोछकर रखना चाहिये अन्यथा इन पर पानी के निशान पड जाते हैं जो बडी कठिनाई से छूटते है। इन्हे कभी मिट्टी या राख से साफ नही करना चाहिये। ऐसा करने से इन पर महीन-महीन रेखाये पड जाती हैं जिससे इनकी सुन्दरता बिगड जाती है।

लोहे के बर्तन

१ इन्हे साफ रखिये और इनमे खुरचने न पडने दीजिए। धोने के बाद सुखा लीजिए। छुरी, काँटे यदि स्टेनलैस स्टील के नही हैं तो इन्हे अच्छी तरह चमकाकर रखिये।

२ धातु के बर्तनो को बलुई मिट्टी मे राख मिलाकर माजना चाहिये। राख बर्तनो की चिकनाई को दूर कर देती है और मिट्टी उन्हे चमका देती

है । जग से इनको बचाए रखने के लिए इन पर राख या बुझे हुए चूने का लेप कर दीजिए । जग लगे बर्तनो को साफ करने के लिए गरम पानी मे गधक का अम्ल मिलाकर छोड दीजिए । इसके बाद उन्हे ईंट के रोडे से रगड-रगडकर साफ कर लीजिए ।

३ प्याज का रस और सिरका दोनो मिलाकर पक्के लोहे या स्टील पर चुपडने के बाद थोडी देर से मॉज डालने पर लोहे और स्टील के बर्तन चमकने लगते हैं ।

४ यदि लोहे के बर्तनो पर भोजन चिपक गया हो तो उसे क. झाँवे से साफ करके गरम पानी से धो डालिये, भोजन छूट जायेग । नाग के वर्तन साबुन के पानी से भी साफ हो सकते हैं लेकिन इस पाना म थोडा-सा आमोनिया डालना न भूलिये ।

५ लोहे के बर्तनो को जग से बचाने के लिए उन्हे गरम जगह रखिये या उन पर ग्रीज लगा दीजिये । लेकिन यदि जग लग ही जाये तो उन पर किसी सख्त झाँवे से मिट्टी का तेल अच्छी तरह रगडिये । इसके बाद तेल की बदबू दूर करने के लिए उन्हे राख से रगडिये । जिन बर्तनो मे पानी नही लगता, उन पर यदि कभी-कभी मिट्टी का तेल लगाती रहे, तो उन पर जग नही लगता ।

टीन के बर्तन

साबुन के पानी मे मिट्टी का तेल मिलाकर बाल्टी इत्यादि टीन के बर्तन माँजने से अत्यन्त चमकीले निकल आते है । लेकिन उन्हे धोने के वाद तुरन्त ही सुखा लेना चाहिए, नही तो उनमे जग लग जायेगा ।

क्रोमियम के बर्तन

क्रोमियम के वर्तनो को साफ करने के लिए आप पहले पानी मे साबुन के झाग उठा लीजिये, फिर उन्हे कपडे के टुकडे से कई वार बर्तनो पर मलिये । जब वर्तन साफ हो जाये तव उन्हे सूखे कपड़े से खूब रगड़िये नही तो बर्तनो पर पानी के दाग पड जायेंगे ।

कलई किए हुए बर्तन

१ यह लोहे, पीतल अथवा स्टील के हो सकते है। इन्हे जोर से न रगडिये, नही तो खुरचने पड जायेगी। धोने के बाद इन्हे अच्छी तरह सुखा लीजिए ताकि जग न लगे और कपडे से पोछकर गरम जगह मे खडे करके रखिये। यदि बर्तन का बाहर का हिस्सा पीतल का है, तब उसे कभी-कभी नीबू के छिलके से रगड लेना चाहिए। कलईदार बर्तनो को कभी नीबू आदि खट्टी चीजो से साफ नही करना चाहिए क्योकि ऐसा करने से उनकी कलई जल्दी छूट जाती है।

२ कलई किये हुए बर्तनो मे यदि वे गर्म है तो ठण्डा पानी नही छोडना चाहिए। इससे उनकी कलई खराब हो जाती है।

सेलखड़ी और पत्थर के बर्तन

सेलखडी और पत्थर के बर्तनो को साफ करने के लिए खटाई और सज्जी उत्तम वस्तु है। दोनो मे से जिसका भी उपयोग करना हो उसे पानी मे घोलकर कपडे मे छान लीजिये। फिर इस पानी मे कपडा भिगोकर बर्तनो पर रगडिये। जब बर्तन साफ हो जाये, तो उन्हे शुद्ध पानी से धोकर कपडे से पोछ-पोछकर रख दीजिये।

पीतल के बर्तन

१ बहुत दिनो तक उपयोग मे न लाये जाने से पीतल के बर्तनो पर पडे हुए दाग छुटाने के लिए उन्हे सिरके और नमक या नीबू और नमक या अमचूर की खटाई से रगडकर मलिये।

२ पीतल के बर्तनो को चमकाने के लिए उन्हे निचोडे हुए नीबू के छिलके मे नमक भर कर उससे रगडिये।

३ छानी हुई राख को तारपीन के तेल मे मिला देने से एक प्रकार की पालिश तैयार हो जायगी। अब यदि इस पालिश को कपडे मे लगाकर लोहे और पीतल के बर्तनो पर रगडा जाये तो बर्तन चमक उठेंगे।

४ पीतल के बर्तनो को इमली के पानी से या उबलते सिरके मे थोडा पानी मिलाकर मले। सब दाग घट जायेंगे। नर्म कपडे से पालिश र दें।

तांबे के बर्तन

१. मॉजने से पूर्व इन बर्तनो को बीच मे रखकर खौलते पानी मे डाले रहिये। इसके वाद मॉजने से वे खूब साफ हो जायेगे।

२ मोरचा लगने पर तावे के बर्तनो को ऑक्सेलिक एसिड के जल मे डाल दीजिए। मोरचा छूट जायेगा। इसके बाद पानी से खूब धोकर ऑक्सेलिक एसिड का असर दूर कर देना चाहिए क्योकि यह एक जहरीला पदार्थ है।

३ तावे के बर्तनो को राख, बालू, रस्सी, या घास के जूने, या चूने से साफ कीजिये। जिन बर्तनो पर लम्बे अरसे से रखे रहने के कारण मैल जम गई हो, उन्हे गरम पानी करके उसमे कपडे धोने का सोडा डालकर उससे साफ कीजिये। इसके बाद राख या रेत से माँज-धोकर साफ कर लीजिये।

४ तावे के बर्तनो को साफ करने के लिए आधा नीबू लीजिये और इस पर थोडा नमक छिडककर इसे बर्तन पर अच्छी तरह मलिये। बर्तन साफ हो जायेगा।

फूल या कांसी के बर्तन

फूल या कासी के बर्तनो को साफ करने के लिए मोटा रेत और स्वच्छ राख उत्तम वस्तुएँ है। इनमे से किसी एक को भी लेकर उससे बर्तन मल-मलकर साफ कीजिये। दाग पडे बर्तनो को ठण्डे पानी मे नीबू निचोडकर या आम की खटाई का पानी मिलाकर राख की सहायता से साफ कर लीजिये।

जस्ते और रांगे के बर्तन

१ जस्ते के बर्तन चमकाने के लिए साबुन के पानी मे कुछ बूंद मिट्टी का तेल मिलाकर खूब मलिये। फिर गरम पानी या सोडे से धोकर पोछ दीजिये, इससे जस्ते के बर्तन खूब साफ हो जाते हैं।

२ जस्त और रागे के वर्तनो पर से दाग हटाने के लिए एक सेर गुनगुने पानी मे एक तोला अगूरी सिरका मिला लीजिये और उससे वर्तनों को साफ कीजिए। आधा पाव देसी सिरके मे कपड़े धोने का सोडा, विना छने चने का आटा अथवा बुझा हुआ चूना मिलाकर पानी से मल-मलकर भी वर्तन साफ किये जा सकते है।

काठ के वर्तन

१ काठ के वर्तनो को गरम अथवा ठण्डा पानी डालकर मोटे कपडे से मल-मलकर साफ करना चाहिए। फिर उन्हे सूखे कपडे से पोछ देना चाहिए।

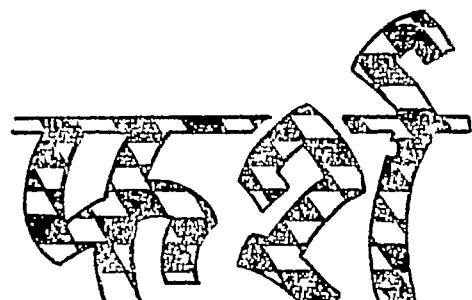
२ काठ के वरतनो को सूखे वेसन या चोकर से रगडने से उनकी चिकनाहट निकल जाती है। वेसन अथवा चोकर झाडने के वाद इन्हें गर्म पानी से धोकर सुखा लेना चाहिए।

३ काठ के वर्तनो को पानी मे कभी मत डुबाइए। इन्हे साफ करने के लिए रेत या रेगमाल प्रयोग मे लाइयें। रेगमाल से रगडकर उन्हे तुरन्त ही धो डालिये और सुखा लीजिये।

मिट्टी के बर्तन

१ मिट्टी के वर्तन गरम पानी से धो-पोछ देने भर से ही साफ हो जाते है।

२ मिट्टी के वर्तनो को सादे पानी और कपडे से मल-मलकर साफ कीजिये।

३ मिट्टी के कूण्डे या दही विलोने की मटकी जटाओ से रगडकर साफ करे।

१ **मोमबत्ती का दाग**—मोमबत्ती के जलते समय जो मोम की बूँ
फर्श पर गिर जाती है यदि उन्हे तुरन्त साफ नही किया जाये, तो
पैरो के तले दबते-दबते ये फर्श से बिल्कुल मिल जाती है। इन दागो को
छुडाने का सबसे अच्छा उपाय यह है कि पहले इनको किसी मोटी धा
वाली चीज से धीरे-धीरे खुरच डालिये। खुरचने के वाद उसी जगह मो
कागज का एक टुकडा दोहरा करके जमा दीजिये। फिर एक लोहे की
कील सिर की ओर से थपाकर उससे उस कागज की गड्डी को दबाइये
फिर उस कागज को निकाल दूसरे कागज की गड्डी रखकर दुबार
वही कीजिये। तीन चार बार ऐसा करने से मोमवत्ती का दाग फर्श प
से अवश्य ही दूर हो जायेगा।

२ **चिकनाई का दाग**—चिकनाई का दाग यदि फर्श पर हो, तो
खडिया की बुकनी की खूब मोटी तह चिकनाई पडे हुए स्थान पर फैल
दीजिए। थोडी देर मे खडिया चिकनाई को सोख लेगी और फर्श साफ हो
जायगा। या अरहर की खूब गली हुई दाल अथवा वेसन को पानी मे
घोलकर उसका लेप कर दीजिए और तीन घण्टे तक लगा रहने दीजिए
फिर पानी से खूब साफ करके धो डालिये। इस उपाय से भी चिकनाई दू
हो जायेगी। चिकनाई का दाग यदि ताजा ही है तो उस पर एक सोखत

कागज बिछाकर गर्म लोहा फेर दीजिये। सब चिकनाई कागज मे सोख जायेगी।

३. **स्याही के दाग**—यदि फर्श पर स्याही गिर पडे तो उसे पहले सोखते से सुखा लीजिये। इसके बाद उस जगह गाय या भैंस का शुद्ध दूध डालकर खद्दर के कपडे से खूब मलिये। ऐसा करने से दाग छूट जायेगा।

४ सफेद पत्थर के फर्श को चमकाने के लिए एक कपडे के टुकडे पर थोडा-सा पैराफीन डालकर फर्श पर रगडिये। इससे फर्श का बुझता हुआ रग फिर चमक उठेगा और यह चमक बहुत दिनो तक वनी रहेगी।

५ सीले फर्श के लिए नारियल के छिलके की दरी सबसे अच्छी है। वह जमीन की आर्द्रता को सोख लेगी और जमीन तक खुली हवा जाने के लिए छिद्र भी छोड देगी।

६ सीढियो के लिए जब टाट खरीदे तो दोनो सिरो पर एक-एक गज ज्यादा माप कर खरीदे। बिछाते समय इन दोनो सिरो को अन्दर मोड दीजिये और कभी-कभी इसे ऊपर नीचे खिसकाकर जगह बदलते रहिये। सीढियो के टाटो की जगह बदलना बहुत जरूरी है, नहीं तो टाट कई जगहो से बहुत जल्दी फट जायेगा।

७ फर्श पर यदि कॉच के टुकडे बिखर गये हो तो उन्हे हाथ या झाडू से इकट्ठा करने की कोशिश न कीजिये, बल्कि किसी कपडे को पानी मे भिगोकर उससे उठाइये। कॉंच के छोटे-छोटे कण कपडे मे चिपक जायेगे। वाद मे कपडे को पानी मे धोकर सुखा लीजिए।

८ यदि पुरानी लकडी का फर्श गन्दा हो गया हो तो उसे साफ करने के लिए पहले फर्श की फालतू पालिश को तारपीन अथवा सफेद स्प्रिट से दूर कर दीजिए। फिर खराव स्थान को किसी मुलायम कपडे या साबुन से साफ कर लीजिए। फर्श का एक-सा रग करने के लिए, उसके खराव भागो को ग्लास-पेपर से रगडिये। सूख जाने पर सारे फर्श की किसी अच्छी पालिश से मालिश कीजिये अथवा खराव भागो को सोडा मिले गरम पानी से धोकर किसी पुराने और कडे ब्रुश से रगड डालिये। एक वाल्टी गरम पानी मे दो-तीन मुट्ठी भर सोडा मिलाना चाहिए। सोडा

डालते समय हाथो की रक्षा के लिए दस्ताने पहने जा सकते है। इस विधि से खराब भाग दूर तो हो सकेगे पर उन्हे पूरी तरह से दूर करने के लिए लकडी पर पेट करना आवश्यक होगा।

९ यदि फर्श की लकडी के टुकडो के बीच मे दरारे पड गई हो, तो उन्हे मोम या प्लास्टिक वुड से भरिए। यह भर जाने के बाद कुछ सिकुडता है। जब इसका सिकुडना विलकुल बन्द हो जाए, तभी उस पर पालिश या तेल लगाइए। यदि यह दरारो से ऊपर उठ आये, तो उसे सेण्ड पेपर से रगडकर इकसार कर दीजिए। जब सतह इकसार हो जाए, तभी अलसी के तेल के आधार का प्रयोग कर पालिश करना आरम्भ करे।

१० यदि फर्श पर स्निग्ध पदार्थ-जैसे घी गिर जाए तो उसी समय उस पर ठडा पानी डाल दीजिए, घी जम जाएगा अब छुरी की सहायता से घी साफ कर दीजिए और बाद मे अमोनिया के पानी से फर्श धो डालिए।

११ यदि खाने वाले कमरे अथवा बाथ-रूम के टाइल्स गन्दे हो गए हो तो उन पर नीबू का रस मले। पन्द्रह मिनट बाद कपडे से रगडकर साफ कर दे। धुआँ खाये सगमरमर के टुकडे भी नीबू के रस से साफ हो जाते है।

१२ जिस स्थान पर काई लगी हो उस स्थान को गीला करके रात सूखा चूना डाल दे और सुबह झाड से रगडकर धो दे, काई बिल्कुल छूट जायेगी।

५

१ दरी को खुले पानी मे धोने के स्थान पर कभी-कभी रबड के स्पज से साफ कीजिये ।

२ सवा तोला कपडा धोने का साबुन पाव भर उबलते हुए पानी मे घोल लीजिये । फिर एक चम्मच अमोनिया और एक तोला सोडा और मिला दीजिये । इस मिश्रण को एक छोटे से ब्रुश की सहायता से दरी पर रगडिये । रगडकर इसे स्वच्छ सफेद कपडे से साफ भी करते चलिये । अन्त मे एक दूसरे स्वच्छ कपडे से बिल्कुल साफ कर डालिये । साफ करने से कुछ घण्टे पूर्व यदि आप दरी को नमक और चाय की रिभी हुई पत्तियो के मिश्रण से रगड दे तो इससे दरी के रग चमक उठेगे ।

३ आप पुरानी दरी को साफ भी कर सकते है और उनके रगो को भी चमका सकते है, यदि आप अमोनिया से भीगे नमक को दरी पर लगाकर साफ सूखे कपडे से पालिश कर दे ।

४ नीचे बिछाने की छोटी दरियाँ साफ करनी हो तो साबुन के घोल मे थोडा तारपीन का तेल मिलाकर उसमे भिगो दीजिये, फिर बाद मे धो लोजिये । इस विधि से गन्दी-से-गन्दी दरी भी साफ की जा सकती है ।

५ दरी पर जमी हुई धूल को अच्छी तरह साफ करने के लिए दरी पर गीला बुरादा डाल दीजिए, फिर झाड़ू या ब्रुश से उसे झाड दीजिए ।

१ यदि परदे आसानी से नही खिचते हो तो छल्लो को उतार कर उन पर पैराफीन मल दीजिये। इसके बाद वे आसानी से इधर-उधर हो सकेंगे।

२ जाली के परदो को धोने से पूर्व कुछ घण्टो तक ठडे पानी मे पडा रहने दो। मैल आसानी से छूट जायेगा। उन्हे पटकना नही पडेगा। पटकने से जाली फटने का डर रहता है।

३ परदो को उतारते हुए या उतारने के बाद रखते हुए उन्हे छडी के चारो ओर लपेट लीजिए। उनकी तह लगाकर रखने के बजाय लपेटकर रखना अच्छा है। इस तरह उनमे शिकन नही पडती।

४ परदो का चुनाव करते समय उन्हे रोशनी के खिलाफ रखकर देखिये, रोशनी के सामने नही।

५ परदो को धोने से पूर्व पन्द्रह मिनट तक ठडे पानी मे अच्छी तरह भिगो लीजिये और फिर ठडा पानी अच्छी तरह निचोड दीजिये। इसके पश्चात परदो को लक्स मिले गुनगुने पानी मे धोइये। परदो के अच्छी तरह साफ हो जाने पर उन्हे अलग गुनगुने पानी मे निचोडकर अन्त मे थोडा सिरका मिले पानी मे धो लेने से रग चटकीले बन जाते हैं। उन्हे सिकुडने से बचाने के लिये उन पर साधारण माडी दे देना पर्याप्त है। उन पर काफी गर्म लोहा भी उस समय करना चाहिये जब वे कुछ गीले हो। इससे कपडे को कोई हानि नही होती।

६ मैथिलेटेड स्प्रिट मे भीगे कपडे से पहले गन्दे पर्दे को खूब रगडिये, फिर एक साफ और सूखे कपडे से रगड दीजिये। पर्दे साफ और चमकदार हो जायेंगे।

७

गलीचों की सफाई

१ बहुत से लोग गलीचे की सफाई के लिए अमोनिया का प्रयोग करते है। यह बहुत गलत तरीका है। अमोनिया के क्षारीय तत्व से गलीचे का रग तो कच्चा निकल ही जाता है, ऊन की भी क्षति होती है।

२ बहुत से लोग गलीचे की धूल झाडने के लिए उन्हे छडी से पीटते है। गलीचे पर कभी भी सीधी छडी नही मारनी चाहिए। इससे उसके रुँए नष्ट हो जाते है। गलीचे को किसी सूखे स्थान पर उलटा बिछाकर पीछे से छडी से पीटना चाहिये।

३ पैरो की रगड से कही-कही से गलीचे घिस जाते है और चित्रकारी मिट जाने से वे वह बहुत बुरे लगते हैं। इसके लिए स्टेशनरी की दुकान से इच्छित रगो की वाटर-प्रूफ स्याही की बोतल ले लीजिये। उनके ढक्कन मे छड लगी हो तो उससे, नही तो सख्त बालो वाले ड्राइग ब्रुश से घिसी हुई जगह पर वैसा ही चित्र बना दीजिये जैसा पहले था। गलीचा नये जैसा दिखने लगेगा।

४ गलीचे को मिट्टी झाडने के बाद सिरके के पानी मे भीगे हुए कपडे से साफ कीजिये। इस क्रिया से गलीचे मे चमक आ जायेगी।

५ गलीचे को ब्रुश करते हुए यह ध्यान रखना चाहिए कि सीधे रुख ही ब्रुश का प्रयोग हो। उलटे रुख ब्रुश करने से मिट्टी और भी अन्दर जायेगी।

६. यदि गलीचे पर ऊन या रूई के रुँए आ गये हैं तो उन्हें गलीचा साफ करने के ब्रुश को नमक मिले पानी मे भिगोकर गलीचे पर फेरने

से उठा सकते है। इसके लिए गलीचे को फटकारना नही चाहिए। फटकारने से रूई के रुँए और भी उभर आयेगे।

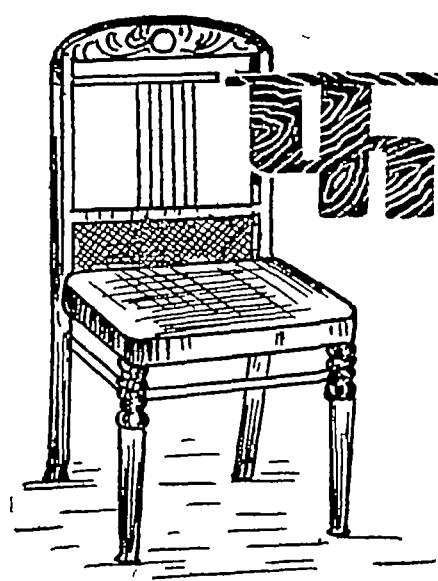
७ गलीचे पर यदि कभी भूल से नमक गिर जाये तो उसे हटाने मे कम-से-कम समय लगाना चाहिए। कारण—यदि नमक गलीचे मे लगा रह गया तो रगो पर असर डाल सकता है। दूसरे वह नमी फैलाने मे भी सहायक होता है। ब्रुश से और गलीचे को उलटी तरफ से छडी से पीटकर नमक निकाल देना चाहिए।

८ गलीचे पर से चिकनाई के धब्बो को मिटाने के लिए उन धब्बो पर बेकिंग सोडा डाल दीजिये, बाद मे धीमे हाथो से ब्रुश कर दीजिये। धब्बे दूर हो जायेगे।

९ यदि गलीचो का कीडे आदि से खाये जाने का भय है तो प्रति सप्ताह गरम पानी मे अलसी का थोडा-सा तेल मिलाकर इसमे झाडू डुबाकर उससे गलीचे साफ कीजिये। कीडे भाग जायेगे।

१० कालीन के छोटे-छोटे रोयो को साफ करने के लिए उसे किसी कंघे से काढिये।

११ कमरे के फर्श पर बिछी हुई दरी या गलीचे को तारपीन के तेल मिले पानी से धोना चाहिए। इससे उनमे कीडे लगने का भय नही रहता।

१२ गलीचे या दरी वगैरह पर कही राख या कालिख गिर जाये तो उस जगह बारीक पिसा हुआ नमक बुरक दे। कुछ देर बाद कडे ब्रुश से साफ कर दे। दाग साफ हो जायेगा।

१ उबली हुई चाय की गीली-गीली पत्तियाँ फरनीचर पर रगड देने से सब मैल कट जाता है। पत्तियाँ रगडने के बाद किसी मुलायम कपडे से फरनीचर को रगड देना चाहिए।

२ फरनीचर के साधारण धब्बे जो धूल जमने या गदे हाथ लगने आदि से पड जाते है, वर्षा के स्वच्छ जल से रगडने से छूट जाते है।

३ असली अलसी और देवदारु का तेल तीन और एक के अनुपात मे मिला लीजिए। इस घोल मे से चार चम्मच लेकर एक गिलास गुनगुने पानी मे मिला दीजिए। इस तेल मिले पानी को खूब हिलाकर उसमे कोई कपडा डालकर निचोड लीजिए। अब इस गीले कपडे से फरनीचर को रगडकर साफ कीजिए।

४ फरनीचर पर पडे हुए स्याही के दाग नमक के घोल मे भीगे कपडे से रगडने से साफ हो जाते है।

५ नक्काशीदार फरनीचर के जिन भागो मे कपडे का झाडन ठीक से नही पहुँच सकता, उन्हे हजामत बनाने के पुराने ब्रुश से साफ कीजिए।

६. यदि पालिश किए हुए फरनीचर को साफ करना हो तो दो भाग पानी मे एक भाग सिरका मिलाकर उससे फरनीचर को धो डालो। जब सूख जाये तो फरनीचर-क्रीम लगाकर पालिश कर दो।

७ यदि लकडी की किसी चीज—मेज आदि—मे दरारें पड गई हो, तो टीशू पेपर को पानी मे भिगोकर हाथ से अच्छी तरह मथकर, चाकू की नोक से दरारो मे भर दीजिए। ऊपर से वार्निश का एक कोट फेर दीजिए। मालूम भी न होगा और मजबूत मरम्मत हो जायेगी। मोम रगडने से भी मोम इन दरारो मे भर जाता है। बाद मे किसी मुलायम कपडे से तारपीन का तेल रगड दीजिये।

८ सफेद पालिश के फरनीचर को कभी-कभी दूध मे कपडा भिगोकर साफ करते रहना चाहिए। सफेदी बनी रहेगी।

९ बहुधा लकडी की अलमारियो और मेजो की दराजो से एक प्रकार की बदबू-सी आने लगती है। यह सील के कारण होती है। इसे दूर करने के लिए एक डिब्बे मे थोडा चूना डालकर रख दीजिए। चूना सील को सोख लेगा और लकडी को किसी प्रकार की हानि नही होगी।

१० यदि कीडे या दीमको ने कुर्सी की सोटो अथवा मेज की दराजो मे छेद कर दिये हो, तो मिट्टी के तेल मे कपडा भिगोकर दो-तीन बार वहाँ फेरिये। ऊपर से वार्निश कर दीजिए। कीडे मर जायेंगे और छेद भर जायेगे। डी० डी० टी० का चूर्ण भी ऐसे स्थानो और छिद्रो मे जहाँ दीमक लग रही हो, छिडका जा सकता है। इससे भी दीमक मर कर नष्ट हो जाती है।

११ मेज वगैरह पर पडे हुए धब्बे बहुत भद्दे जान पडते हैं। इसके लिए मेज पर अखबार का कोई कागज दोहरा या चौहरा करके बिछा दीजिए। ऊपर से मेजपोश बिछा दीजिए। ऐसा करने से ऊपर से गिरी हुई वस्तु नीचे लकडी को खराब नही कर पायेगी।

१२. मेज आदि पर पडे हुए धब्बो को मिटाने के लिए जैतून के तेल मे नमक मिलाकर, उसमे कपडा तर करके दाग पर कस कर रगडिए। दाग एक दम साफ हो जायेगा।

१३ साधारणतया आराम-कुर्सियो मे जहाँ पर सिर रखा जाता है, चिकनाई लगते-लगते कुछ भाग काला पड जाता है जो बहुत भद्दा मालूम पडता है। यदि कभी-कभी मैथिलेटेड स्प्रिट से तर कपडा उस स्थान पर रगड दिया करे तो यह मैल छूट जाएगी।

१४ चमडे से मढे हुए फरनीचर की सफाई करने के लिए एक भाग सिरके मे दो भाग अलसी का तेल मिलाकर मिश्रण तैयार कीजिए। इस मिश्रण को चमडे की सतह पर रगडिए। यदि चमडा बहुत पतला हो, तो आधा सेर दूध मे बीम बूँद तारपीन का तेल मिलाकर उस पर रगडिये। अण्डे की जर्दी से भी चमडे पर पडे दाग मिटाये जा सकते है।

१५ महागनी का बना फरनीचर सादे साबुन के गरम पानी से साफ कीजिए।

१६ आबनूस की लकडी का बना फरनीचर साफ करने के लिए पहले उस पर वैसलीन लगाइए और फिर धोइए। इसके बाद जैतून का तेल लगाइए। ऐसा न करने पर उसमे दरारे पड जाती हैं।

१७ यदि आपकी कुर्सियाँ चमडे की है और धूप आदि से उनका रग खराब हो गया है, तो अलसी के तेल की पालिश कीजिए।

१८ पलग, कुर्सी तथा अन्य फरनीचर को स्प्रिट से साफ कीजिए। यदि पालिश खराब हो गई हो तो नई पालिश करवाइए। चाहे तो घर पर ही पालिश कर सकते हैं। पालिश इस प्रकार बनाइए—एक बोतल मैथिलेटेड स्प्रिट लेकर उसमे चार औस लाख और एक औस रूमी मस्तगी मिलाइए। इसके बाद उसे छाया मे रख दीजिए। जब स्प्रिट मे लाख और रूमी मस्तगी अच्छी प्रकार मिल जाएँ तो समझ लीजिए कि पालिश तैयार है। एक बोतल पालिश लगभग सौ वर्ग फुट लकडी के लिए पर्याप्त होगी। पालिश करने की विधि इस प्रकार है—जिस चीज पर पालिश करनी हो उसे पहले रेगमाल से साफ कर दीजिए। अब रूई का साफ फोया लेकर उसे सफेद मोटे मलमल के कपडे मे लपेटकर पोटली बना लीजिए। इसके बाद किसी चीनी के प्याले आदि मे पालिश

लेकर उसमे पोटली भिगो-भिगोकर फरनीचर पर फेरिए। बाद मे बरतन व हाथो को स्प्रिट लगाकर साफ कर लीजिए।

१९ किसी लकडी की चीज पर बच्चो ने पेंसिल रगडकर धब्बे कर दिए हो, तो नीबू के रस से उसे साफ कर लीजिए।

२० लकडी की मेज पर पडे स्याही के दाग नीबू अथवा इमली से साफ कीजिए।

२१ फरनीचर पर से चिकनाई के दाग दूर करने के लिए पानी मे थोडी स्प्रिट मिलाकर उसमे कपडा भिगोकर फरनीचर पर धीरे-धीरे मलिये।

२२ रोगन किए हुए फरनीचर को साफ और चमकदार रखने के लिए गरम पानी मे भीगे हुए कपडे को निचोडकर दूसरे-तीसरे दिन धोते रहिए। यदि धब्बे पड गए हो, तो ब्रासो लगाकर कपडे से रगड दीजिए।

२३ बाँस और बेत के फरनीचर को साफ करने के लिए नमक मिले हुए ठण्डे पानी मे फलालैन का टुकडा भिगोकर फरनीचर को अच्छी तरह से साफ कीजिए। चिकने स्थान को ब्रुश से रगडिए। फिर ठण्डा पानी फरनीचर पर डालिए। इससे रग निखर आएगा। धूप के बजाय खुली हवा मे सुखाइए।

२४ सफेद बेत के फरनीचर को साबुन और कुनकुने पानी से धोकर साफ करना चाहिए। साबुन के पानी मे थोडा-सा नीबू का रस मिला लेना अच्छा होता है। चिकनाई आदि के दाग स्प्रिट से छुडाने चाहिये। इसके बाद खुली हवा मे सूखने को रख देना चाहिये। यदि बेत पर पेंट हो तो पानी ठण्डा ही प्रयोग मे लाना चाहिये। प्रतिवर्ष इन पर रोगन करा लेने से ये बहुत समय तक सुरक्षित रहते है।

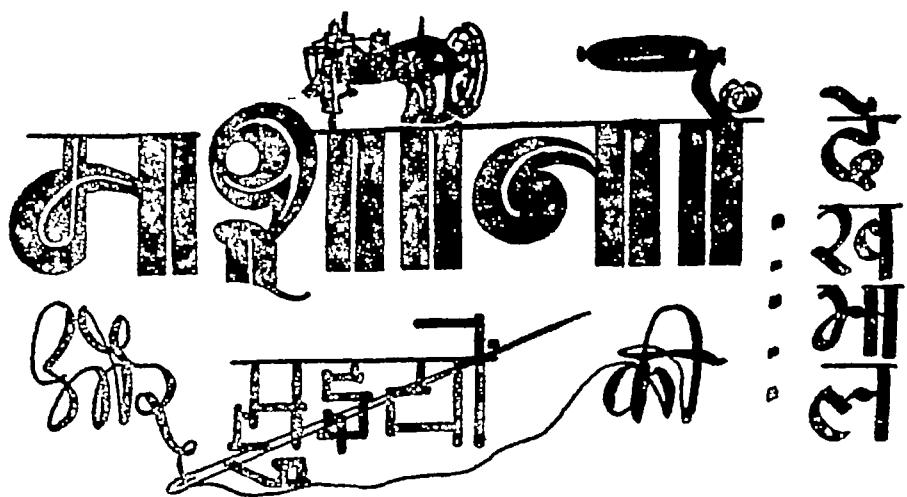
२५ मक्खियो के बैठने से फरनीचर पर जो काले दाग पड जाते हैं वे अमोनिया या स्प्रिट लगाकर रगडने से छूट जाते है।

२६. पालिश वाले फरनीचर के धब्बे भी स्प्रिट या अमोनिया लगाने से छूट जाते हैं।

२७ कभी-कभी फरनीचर पर किसी कारण से कोई कागज़ चिपक जाता है। इस कागज को पानी से भिगोकर नही छुटाना चाहिए, बल्कि तारपीन के तेल से भिगोकर मुलायम कर लेना चाहिए और तब धीरे से मलकर उतार देना चाहिए।

२८ स्याही के धब्बे थोडा ऑक्जैलिक एसिड पानी मे घोलकर लगाने से साफ हो जाते है। इस एसिड का बहुत हल्का विलयन ही लगाना चाहिए। जब एसिड सूख जाय तो उस स्थान को स्वच्छ पानी से धो लेना चाहिए। एसिड के प्रभाव से पालिश छूट जाती है, अत पुन पालिश भी कर लेनी चाहिए।

२९ गर्म बर्तन रखने से जो धब्बे पडते हैं उन दूर करने के लिये धव्वो के स्थानो पर एक मुलायम ब्रुश से नाइट्रिक एसिड का हल्का विलयन लगाना चाहिए और फिर बाद मे तिल्ली के तेल मे भीगे मुलायम कपडे से रगडना चाहिए। ये धब्बे कपूर का अर्क या अमोनिया लगाने से भी छूट जाते है। यदि फरनीचर पर वार्निश हो तब नाइट्रिक एसिड का उपयोग नही करना चाहिए। पानी के दाग भी इन्ही चीजो से छूट जाते हैं।

९

१ हाथ की सुई या मशीन आदि की सुई को यदि ज़ग लग जाए, तो प्रयोग के समय कपडे मे फँस जाती है। इसके लिए सुई को साबुन की टिकिया मे दो-चार बार घुसाइए और निकालिए। जग छुट जाएगा।

२ सीने की सुइयाँ और निबे यदि खराब हो गई हो और ठीक से काम न करती हो, तो उन पर दियासलाई जलाकर आठ-दस सैकिण्ड तक रखिए। इससे वे ठीक हो जायेगी।

३. मशीन की सुई को तेज करना हो तो सुई मे से तागा निकाल लीजिए और बारीक एम्वरी पेपर की पट्टी मशीन मे कपडे की जगह रखिए। एम्वरी लगा पासा ऊपर की तरफ रहे। इसे मशीन के पैर से चलाइए। अब मशीन को घुमाकर इसको आगे-पीछे चलाइए। सुई एम्वरी पेपर मे छेद करती चली जाएगी। इस क्रिया से सुई तेज की जा सकती है। इससे सुई की जग भी दूर हो जाएगी।

४. मशीन से सिलाई करते समय हाथ की सुई और पिनो से भी काम करना पडता है। यदि आप चाहती है कि ये सुइयाँ और पिन ऐसी जगह हाजिर रहे जहाँ फौरन हाथ पहुँच सके, तो मशीन की किसी सुविधापूर्ण जगह पर शहद की मक्खी का मोम चिपका लीजिए। चिपकाने

के लिए मोम के टुकडे को बिना कुछ लगाए ही मशीन पर दबा देना काफी होगा। सुइयो और पिनो को इस मोम मे घुसा कर रखिए।

५ सुई मे आसानी से धागा डालने के लिए थोडा-सा ऐहदी मोम लीजिए। उँगली मे घुमाकर उसकी काबुली चने के बराबर गोली बना लीजिए। इस गोली को धागे की रील के सिरे पर रखकर दबा दीजिए। जब सुई मे धागा डालना हो, तो धागे के सिरे को मोम और उँगलियो से दबाकर दो-तीन बार खीचिए। इससे सिरे पर थोडी-सी मोम लग जाएगी जो उसे सख्त बना देगी।

६ यदि सीने की मशीन मे मजबूती के लिए दुहरा धागा इस्तेमाल करना हो तो लटई लगाने की नली मे शरबत पीने की नली लगा दीजिए। इस नली मे अब दोनो लटई एक साथ आ सकती है। उनके धागे को सुई मे एक साथ पिरो दीजिए।

७ यदि सीने की मशीन बहुत भारी चलने लगे तो पहले उसे पैराफीन से साफ कर लीजिए। रात-भर पैराफीन लगा रहने दीजिए। सुबह कपडे से पैराफीन पोछ दीजिए और मशीन का तेल लगा दीजिए।

८ मशीन के जो पुर्जे अधिक काम करते है उनकी तरफ अधिक ध्यान देना चाहिए। आपसी सघर्षण से रक्षा करने के लिए उनमे अच्छे किस्म के मशीन के तेल का प्रयोग करना चाहिए। यदि साधारण तेल का प्रयोग किया जायगा तो वह पुर्जों मे चीकट पैदा कर देगा और मशीन भारी चलने लगेगी।

९ नमदे का वह टुकडा, जो स्प्रिग के द्वारा धागे को रील से सम्बन्धित रखता है, कभी सूखा नही रहना चाहिए। यदि वह तेल से तर रहेगा तो कपडा सीते समय मशीन से बहुत कम आवाज होगी।

१० सुई के गज मे तेल डालने के लिए सफेद प्लेट को उतारकर तेल देना चाहिए। तेल देते समय कुप्पी की नोक सुराख मे अच्छी तरह डालिए। आवश्यक बात यह है कि तेल ऊपर और नीचे के भाग मे उस समय देना चाहिए जब कि सुई का गज बिलकुल नीचे हो।

११ यदि मशीन प्रतिदिन चलाई जाय तो तेल सप्ताह मे दो या तीन बार देना चाहिए और यदि मशीन कभी-कभी चलाई जाय तो समयानुसार सप्ताह मे एक बार अवश्य तेल देना चाहिए। शटिल के घुमाव मे भी तेल देना चाहिए। समयानुसार तेल न देने से मशीन की आयु कम हो जाती है और आवाज भी आने लगती है। तेल देने के बाद कम-से-कम पाँच मिनट और अधिक-से-अधिक पन्द्रह मिनट मशीन धूप मे रखनी चाहिए। पायदान के दोनो सिरो मे भी तेल देना चाहिए।

१२ प्राय कैंची को लापरवाही से कपडो के बक्स मे डाल दिया जाता है जिससे उसकी नोको मे फँसकर साडियाँ तथा अन्य कपडो के फट जाने का भय रहता है। इसलिए यदि कैंची को बिना किसी डिब्बे में बन्द किए ही कपडो के बक्स मे रखे तो उसकी नोके एक डाट मे घुसा दें।

पुराने मौजे—बडे मौजे के तले घिस जाने पर छाँटकर सी दे। आप के बच्चे के नए मौजे तैयार हो जाएँगे। पूरी टाँगो वाले मौजो के पजे काटकर ऊपर के हिस्से खोलकर जोड दे। मुन्नू का पायजामा वन गया। मौजो को उधेडकर उसके सूत के कपडे, कच्चा करने मे प्रयोग कर क्रोसिये से या फ्रेम से आसन बुन ले।

पुराने रुएँदार तौलिए—पुराने रुएदार तौलिए के बिना-अँगुली-वाले दस्ताने बना लीजिए। नहाते समय साबुन लगाने के बाद इन्हे पहनकर बदन पर रगडिए। झाग खूब उठेगा और सफाई अच्छी होगी।

पुराने ऊनी मौजे—पुराने ऊनी मौजे का बेबी की बोतल का स्वेटर बना लीजिए। इससे बेबी बोतल को अच्छी तरह पकड सकता है और गिरने पर बोतल के टूटने का डर भी कम रहता है।

खाली कनस्तर—घी का बडा कनस्तर खाली हो जाय तो उसे रगवा कर छाते रखने के काम मे लाइए। छातो का हैडिल ऊपर की ओर रखिए। इस प्रकार भीगे हुए छाते का पानी कनस्तर मे ही टपकेगा।

पुरानी चुसनी या निपिल—घियाकस पर कोई चीज कसते-कसते आम तौर से अँगुली भी घिस जाया करती है। लेकिन यदि अँगुली पर बच्चो को दूध पिलाने वाली वोतल की कोई पुराना चुसनी या निपिल लगा ली जाय तो अँगुली घिसने का डर नही रहेगा।

पुराने पायजामें—अधिकतर पायजामे घुटने या पिछले हिस्से से फट जाते है क्योकि उठते-बैठते इन्ही भागो पर अधिक दबाव पडता है। जब आप देखे कि पायजामा घुटने और पिछले हिस्से से अधिक घिस गया है, लेकिन फटा नही है तो आप नाडे की दिशा बदल दे अर्थात् उसे विपरीत दिशा या पिछले हिस्से मे डाले। घुटने तथा पिछले कमजोर हिस्से की दिशा बदल जाएगी। इस प्रकार पायजामा एक महीने और पहना जा सकता है।

यदि पायजामा फट गया हो तो इनके पायचो से तकिये की भीतरी खोली, झाडन तथा छोटे-छोटे थैले बना सकती है। इसमे छोटे मुन्ना-मुन्नी कायदा डालकर स्कूल ले जा सकते हैं।

इसके अतिरिक्त टुकडो को विभिन्न पशु और पक्षियो की आकृति का काटकर उनमे रूई, भूसी या बूर भर कर सी दे, ऊपर तार या पतली रबर का टुकडा टाँक दे। आपका पप्पू इसे पाकर प्रसन्न होगा।

टूटी हुई बोतलें—जिस बोतल की गर्दन टूट गई हो और शेष भाग गिलास के रूप मे प्रयोग मे आ सकता हो उसे निर्दिष्ट स्थान से काटने के हेतु निम्नलिखित प्रयोग करे—कच्चे सूत का खूब मोटा धागा लेकर जो काफी स्प्रिट सोख सके, काटने वाले स्थान के चारो ओर सफाई से लपेट दे और स्प्रिट मे अच्छी तरह रूई भिगोकर धागे को तर कर दे। ध्यान रहे कि शेष भाग पर स्प्रिट न फैले अन्यथा बोतल ठीक न बनेगी। अब धागे मे दियासलाई से आग लगा दे। आप देखेगे कि धागे के स्थान पर बोतल सफाई से चटकी हुई है। अब इसे रेती से चिकना कर ले।

साड़ियाँ और उनके बार्डर—साडियो के बार्डरो को जोडकर आप थैले, तकिये और गद्दियो के खोल बना सकते है। थैले को मजबूत बनाने के लिए अस्तर लगा दे। आप इनको सी कर बच्चो के पायजामे और कच्छो के लिए नाडे बना सकती है। इनके रगीन डोरे निकालकर कढाई के काम मे भी ले सकते हैं। विभिन्न प्रकार के बार्डरो को जोड़कर बैठने के लिए सुन्दर आसन बनाए जा सकते है। इन बार्डरो को सजा-सजा

कर सी कर ज़ोड दीजिए, बैठने का सुन्दर आसन बन जाएगा। आसन को मजबूत बनाने के लिए टाट का अस्तर लगा दे।

पुरानी कमीजें—सबसे पहले कमीजो की कालर फटती है और तभी कमीज न पहनने लायक सिद्ध कर दी जाती है। यदि कमीज अभी कुछ समय चलने लायक प्रतीत होती हो तो पुराना कालर उधेडकर उसी रग के कपडे की कतरनो से नया कालर लगा दे। इस प्रकार कमीज कुछ दिन और पहनी जा सकती है। यदि कमीज बिलकुल फट गई है तो आप उसके पिछले भाग को निकाल ले। उस भाग को अपनी बडी मुन्नी को, जो सिलाई-कटाई सीखती हो, सीखने के लिए दे दे। आप उसके पिछले भाग से अपने छोटे बच्चे के लिए कच्छा, ट्रक-पोश भी बना सकती है।

टीन के पुराने टुकड़े—टीन के पुराने टुकडे अथवा टूटे कनस्तरो का टीन लेकर उन्हे साफ करके काले रग मे रग लीजिए और उस पर सफेदी से स्वागतम, नकद दाम, उधार न माँगिए आदि शब्द सुन्दरता से लिखकर दुकान मे लगाने के काम मे ले लीजिए।

टूटे हुए बाँस—यदि मच्छरदानी के बाँस टूट गए हो तो उन्हे चीर कर खपचे और फिर खपचो को चीरकर तीलियाँ बना लीजिए। इन तीलियो को गहरे हरे रग मे रग लीजिए। अब लाल रग का मजबूत मोटा धागा लीजिए। एक तिपाई उलटी करके नीचे के सिरे पर मोटी खप्पच मे एक बालिश्त की दूरी पर चौडाई मे लाल धागे मजबूती से बाँधिये और फिर एक-एक तीली को लेकर प्रत्येक धागे से जोडते जाइए। अन्त मे आप देखेगे कि एक सुन्दर चिक तैयार हो गई है।

पकी हुई तोरियाँ—ग्रामीण स्त्रियाँ खेतो मे पकी हुई तोरियो को उनके बीज बोने के लिए निकालकर उन्हे यो ही फेंक देती हैं। इन तोरियो को दो दिन पानी मे डालकर फुला ले। जब वे फूल जाएँ तो चाकू से चीरकर उनके अन्दर का गूदा छीलकर साफ कर दे, फिर चकले पर बेलन से बेलकर उनकी झुर्रियाँ निकाल ले। अब उन्हे इच्छानुसार रग मे रगकर तीन भागो मे मोड ले और किनारे सी कर

कपड़े की गोठ लगा ले। ऊपर के मुँह में बटन लगा दे। आपके लिए पर्स अथवा सुन्दर बटुए तैयार हो जायेंगे।

खरबूजे के छिलके—अक्सर लोग खरबूजे खाकर उनके छिलके फेंक देते है। इन छिलको को सुखाकर पीस लेना चाहिए। यदि दाल, सब्जी इत्यादि न गलती हो या आटे को खमीर करना हो तो ए चुटकी भर कर डाल दीजिए। सोडे से भी अधिक अच्छा प्रभाव होगा। यदि इन्ही पिसे हुए छिलको को पैकेटो मे बन्द कर के बेचा जाए तो काफी लाभ प्राप्त किया जा सकता है। इस चूरन से बदहज्मी, जी मिचलना, कै आना, बहुत शीघ्र ठीक हो सकता है।

चूल्हे की राख—यदि आप चूल्हे की राख का सदुपयोग करे तो लाभ प्राप्त कर सकते है। इसे पानी मे घोलकर चौबीस घण्टे तक भीगा रहने दे। जब पानी निथरकर ऊपर आ जाए और राख नीचे बैठ जाए तब उस पानी को निथारकर कपडे मे छान ले। उस छने हुए पानी को मिट्टी की हँडिया मे डालकर तब तक उबाले जब तक सारा पानी भाप बनकर उड न जाए। हँडिया मे लगी हुई राख की खार को खुरच ले। यह खार खाँसो, बदहज्मी की अचूक दवा है। बडे के लिए एक रत्ती और बच्चे के लिए एक चावल के बराबर। कास्टिक सोडा जो साबुन बनाने मे प्रयोग होता है, आप चूल्हे की राख से घर मे बना सकती हैं। एक भाग लकडी की राख और दस भाग पानी मिला ले। अब इस घोल को साफ बर्तन मे डालकर आग पर चढा दे। आधा पानी सूख जाने पर उतार दे। दूसरे दिन निथरा हुआ पानी किसी कपडे मे से छान ले। ध्यान रहे कि राख का एक कण भी पानी मे न जाने पाए। अब किसी साफ कडाही मे इसे पका ले। पकते-पकते जब पानी सूख जाएगा तब कडाही मे कास्टिक सोडा ही रह जायगा। पकाते समय चूल्हे मे लकडी का ही उपयोग करना चाहिए जिससे उसकी राख का प्रयोग किया जा सके।

कतरनें—कपड़े की छोटी-छोटी कतरने, जो यो ही फंक दी जाती है, काफी लाभप्रद हो सकती है। उदाहरणार्थ इनसे सैल्लोलाइड बनाया

जा सकता है। गेदो मे, तकियो मे, गद्दियो मे, और कपडो के खिलौनों मे भरी जा सकती हैं। इनके फूल-पत्ते काटकर दूसरे वस्त्रो पर लगाए जा सकते है। गले मे पहनने की अति सुन्दर माला बनाई जा सकती है। इस तरह और भी कई कामो मे इनका उपयोग किया जा सकता है।

फटे-पुराने कागज—बहुधा प्रत्येक घर मे कागज के छोटे-वडे टुकडे कूडे मे फेक दिए जाते है। उनका सदुपयोग करके डिब्बे, छोटे-वडे सभी प्रकार के सुन्दर खिलौने बनाए जा सकते है। किसी बडे वर्तन मे फटे पुराने कागज भर कर पानी भर दीजिए। जब बर्तन कागजो से पूरा भर जाये तो उसे किसी चीज से ढक दे और उसमे इतना पानी भरे कि सभी कागज भीग जाएँ। लगभग महीने भर तक वर्तन को वन्द रहने दे। फिर कागजो को निकालकर किसी चीज से खूब कूटे कूटते-कूटते जब कागजो की लुगदी बनने लगे और वे खूब महीन हो जाएँ तो यदि डिब्बा बनाना हो तो उन्हे उल्टा करके पीछे के हिस्से मे मामूली-सा तेल लगा दे और सब कागजो को चार सूत मोटे हिसाब से पूरे डिब्बे पर लगा दे और उसे धूप मे रख दे। दो-तीन दिन धूप मे रखने से कागज सूख जाएगा और डिब्बे मे से कागज का डिब्बा अलग हो जाएगा। इस पर वार्निश की पालिश कर दे और कैंची से काटकर ऊपर का हिस्सा ठीक कर ले। इस डिब्बे मे आप हल्की-हल्की चीजे रख सकते हैं। कागज मे थोडी-सी डी० टी० टी० डालकर बनाने से उसे चूहे नही काटते है।

बच्चों के विषय में

१ अक्सर छोटे बच्चे शाम को जल्दी सो जाते है और एक दो घण्टे बाद उठ बैठते है, और फिर सुलाये नही सोते। दूध, खिलौने, लोरी सब बेकार जाते है। इसका एक इलाज यह है कि बच्चे को शाम को देर से सुलाया जाय और सोने से पूर्व थोडा उससे खेल लिया जाय। इससे बच्चा बहुत थकेगा नही और नीद जो पहले जल्दी उचट जाती थी, रात भर उसे घेरे रहेगी।

२ जहाँ तक हो सके, बच्चो को अलग ही सुलाइये। उनका बिस्तर मुलायम होना चाहिए और ऊपर की चादर और गद्दे के बीच मे एक रबड का शीट रखनी चाहिए, ताकि पेशाब इत्यादि से नीचे का बिस्तर खराब न हो। चार वर्ष से छोटे बच्चो के लिए तकिये की आवश्यकता नही होती।

३ सोते समय बच्चो को कसे हुए कपडे न पहनाइये और जो बच्चे ज्यादा चुलबुले हो उन्हे बिस्तर से बाँधकर न रखिये।

४ बच्चे सोते समय करवटे बदलते रहते हैं। साधारणतया बच्चे चित्त या करवट से सोते है। पर कुछ पेट के बल भी या टाँग सिकोडकर सोते है। इस आदत से बडे होने पर चलने मे दिक्कत हो सकती है। इसलिए जब बच्चा सो जाय तब उसे करवट दिला दीजिये।

जा सकता है। गेदो मे, तकियो मे, गद्दियो मे, और कपडो के खिलौनो मे भरी जा सकती हैं। इनके फूल-पत्ते काटकर दूसरे वस्त्रो पर लगाए जा सकते है। गले मे पहनने की अति सुन्दर माला बनाई जा सकती है। इस तरह और भी कई कामो मे इनका उपयोग किया जा सकता है।

फटे-पुराने कागज—बहुधा प्रत्येक घर मे कागज के छोटे-बडे टुकडे कूडे मे फेक दिए जाते है। उनका सदुपयोग करके डिब्बे, छोटे-बडे सभी प्रकार के सुन्दर खिलौने बनाए जा सकते है। किसी बडे बर्तन मे फटे पुराने कागज भर कर पानी भर दीजिए। जब बर्तन कागजो से पूरा भर जाये तो उसे किसी चीज से ढक दे और उसमे इतना पानी भरे कि सभी कागज भीग जाएँ। लगभग महीने भर तक बर्तन को बन्द रहने दे। फिर कागजो को निकालकर किसी चीज से खूब कूटे कूटते-कूटते जब कागजो की लुगदी बनने लगे और वे खूब महीन हो जाएँ तो यदि डिब्बा बनाना हो तो उन्हे उल्टा करके पीछे के हिस्से मे मामूली-सा तेल लगा दे और सब कागजो को चार सूत मोटे हिसाब से पूरे डिब्बे पर लगा दे और उसे धूप मे रख दे। दो-तीन दिन धूप मे रखने से कागज सूख जाएगा और डिब्बे मे से कागज का डिब्बा अलग हो जाएगा। इस पर वार्निश की पालिश कर दे और कैंची से काटकर ऊपर का हिस्सा ठीक कर ले। इस डिब्बे मे आप हल्की-हल्की चीजे रख सकते हैं। कागज मे थोडी-सी डी० टी० टी० डालकर बनाने से उसे चूहे नही काटते है।

५ यदि एक ही तरह सोने से बच्चे का सिर एक तरफ से चपटा हो जाय तो घबराने की बात नही। आगे चलकर सब ठीक हो जायेगा।

६ यदि बच्चो को नीद नही आती हो, तो इसके कई कारण हो सकते है। बच्चो के पेट मे हवा हो, तो इससे बेचैनी हो सकती है या उसके कान मे दर्द हो, या दाँत निकलने का दर्द हो, या बच्चे ने अधिक खा लिया हो, या वह भूखा और प्यासा हो। यदि कपडे बहुत तग हो, बिस्तर गीला हो, या कमरे मे बहुत शोर हो रहा हो तो भी बच्चे को नीद नही आती।

७ बच्चो से हर काम की आशा करना, क्योकि आप उन पर गर्व करना चाहते है, गलत है। यदि वह कोई काम नही कर सकता, तो जबरदस्ती न कीजिये, नही तो वह विद्रोह कर उठेगा।

८ बच्चो से यह मत कहिये कि यह मत करो, वह मत करो, बल्कि कहिये कि यह करो, वह करो।

९ किसी काम को करने के लिए कहने से पहले यह भी देख लीजिये कि बच्चा थका हुआ तो नही है। नही तो वह आपकी बात टालने की कोशिश करेगा।

१० बच्चो के अच्छे कामो की हमेशा प्रशसा कीजिये। इससे उन्हे और भी अच्छे काम करने का उत्साह मिलेगा।

११ छोटे बच्चो के लिए जितने कम नियम बनाये जायेगे उतनी ही आसानी उन्हे पूरा करने मे बच्चो को होगी। जिन बच्चो को बात-बात पर हिदायते दी जाती है वे अपने आप कुछ नही कर सकते।

१२ कच्चा अण्डा, उबले, फ्राई या आधे उबले हुए अण्डे से अधिक लाभदायक नही होता, क्योकि कच्चे अण्डे की सफेदी बच्चो को ठीक से हजम नही होती।

१३ यदि बच्चे के गले मे कोई चीज अटक जाये तो उसे घुटने पर लिटाकर, टाँगे ऊपर करके और मुँह नीचे की ओर लटकाकर पीठ थपथपाये। यदि चीज गले के नीचे उतर गई हो तो फौरन डाक्टर को बुलाइये और तब तक बच्चे को उबाले हुए आलू थोडे से दूध मे भीगी

२० बच्चे की बात भी समझने का प्रयत्न कीजिये। किसी बात के लिए उसके कारण हो सकते है और वे हमेशा ही गलत नही होते।

२१. अपने बच्चो के पलग के सिरहाने मे, पीछे की तरफ खूटियाँ लगाकर, बच्चो से कहिये कि वे अपने कपडे उन पर टाँगा करे। बच्चो को अपनी चीजे जगह पर रखने की आदत पडेगी।

२२ बच्चे को दूध पिलाते समय या खाना खिलाते समय जल्दी मत कीजिये। बच्चा खाने को भी खेल समझता है। वह शैतानी करता है तो करने दीजिये। आप शान्त रहिये।

२३ छोटे बच्चे अधिकतर अपनी मुट्ठी जोर से भीचे रहते है। तब उनके नाखून काटना न केवल मुश्किल हो जाता है, बल्कि खतरनाक भी है। यदि बच्चा हाथ हिला दे तो कैंची चुभ सकती है। इसलिए जब बच्चा सो जाय तभी उसके नाखून काटने चाहियें।

२४ यदि बच्चा अपने नाक-मुँह मे पाउडर भर ले, तो उसे छीके दिलाने का प्रयत्न कीजिये। नाक मे कागज की बत्ती से सुरसुरी करके मुँह नीचे लटका कर और टाँगो से जरा ऊपर उठाकर पीठ पर जोर से थपथपाये। मुँह मे उँगली डालकर उलटी करवा दीजिये, तब तक यदि डाक्टर आ जाय तो निश्चिन्तता हो जायगी।

२५ बच्चो को गोद लेते समय ध्यान रखिये कि उनका सिर झूलने न पाये और न कोई अग दबे। एक हाथ से उनका सिर साधे रहिये और दूसरे हाथ से उनका धड और इन दोनो अगो को एक सिधाई मे रखिये ताकि रीढ पर जोर न पडे।

२६. शुद्ध शहद मे भुने हुए चौकिया सुहागे को घिसकर मसूढो मे मलने से बच्चे के दाँत आसानी से निकल आयेंगे।

२७ अक्सर जब बीमार होने के कारण बच्चे अधिक दिनो तक बिस्तर पर पडे रहते है, तो उनके शरीर मे घाव हो जाता है। ऐसे समय मे आपको सबसे अधिक चिन्ता बच्चे के उन अगो की करनी चाहिए जिन पर अधिक जोर पडता है। ये अग है कन्धे, नितम्ब और एडी। इन सब अगो को सदैव साधारण ढग से धोते रहना चाहिए। फिर इन्हे अच्छी

२० बच्चे की बात भी समझने का प्रयत्न कीजिये। किसी बात के लिए उसके कारण हो सकते है और वे हमेशा ही गलत नही होते।

२१. अपने बच्चो के पलग के सिरहाने मे, पीछे की तरफ खूटियाँ लगाकर, बच्चो से कहिये कि वे अपने कपडे उन पर टाँगा करे। बच्चो को अपनी चीजे जगह पर रखने की आदत पडेगी।

२२ बच्चे को दूध पिलाते समय या खाना खिलाते समय जल्दी मत कीजिये। बच्चा खाने को भी खेल समझता है। वह शैतानी करता है तो करने दीजिये। आप शान्त रहिये।

२३ छोटे बच्चे अधिकतर अपनी मुट्ठी जोर से भीचे रहते है। तब उनके नाखून काटना न केवल मुश्किल हो जाता है, बल्कि खतरनाक भी है। यदि बच्चा हाथ हिला दे तो कैंची चुभ सकती है। इसलिए जब बच्चा सो जाय तभी उसके नाखून काटने चाहिये।

२४ यदि बच्चा अपने नाक-मुँह मे पाउडर भर ले, तो उसे छीके दिलाने का प्रयत्न कीजिये। नाक मे कागज की बत्ती से सुरसुरी करके मुँह नीचे लटका कर और टाँगो से जरा ऊपर उठाकर पीठ पर जोर से थपथपाये। मुँह मे उँगली डालकर उलटी करवा दीजिये, तब तक यदि डाक्टर आ जाय तो निश्चिन्तता हो जायगी।

२५ बच्चो को गोद लेते समय ध्यान रखिये कि उनका सिर झूलने न पाये और न कोई अग दबे। एक हाथ से उनका सिर साधे रहिये और दूसरे हाथ से उनका धड और इन दोनो अगो को एक सिधाई मे रखिये ताकि रीढ पर जोर न पडे।

२६ शुद्ध शहद मे भुने हुए चौकिया सुहागे को घिसकर मसूढो मे मलने से बच्चे के दाँत आसानी से निकल आयेगे।

२७ अक्सर जब बीमार होने के कारण बच्चे अधिक दिनो तक विस्तर पर पडे रहते है, तो उनके शरीर मे घाव हो जाता है। ऐसे समय मे आपको सबसे अधिक चिन्ता बच्चे के उन अगो की करनी चाहिए जिन पर अधिक जोर पडता है। ये अग है कन्धे, नितम्ब और एडी। इन सब अगो को सदैव साधारण ढग से धोते रहना चाहिए। फिर इन्हे अच्छी

२६ माता को चाहिए कि बालक को दूध पिलाने मे काफी समय लगाये ताकि उसके मुंह, होठो और गालो की खूब कसरत हो जाये। यदि बालक माता का दूध पीता है तो स्तन को उसके मुंह से थोडी दूरी पर रखिये ताकि उसे मुंह मे लेने के लिए बालक को थोडा-सा प्रयत्न करना पडे। यदि वह शीशी से दूध पीता है तो उसकी चुसनी का छिद्र छोटा रखना चाहिए। इस तरह उसमे से दूध कम निकलेगा और बालक को पीने मे जोर लगाना पडेगा, पर छिद्र इतना छोटा भी नही होना चाहिए कि उसमे से दूध निकले ही नही।

३० बच्चे प्राय धूल-मिट्टी मे खेलते है। उनका रोग के कीटाणुओ के सम्पर्क मे आना स्वाभाविक है। उन्हे आप खेलने से नही रोक सकती है। आवश्यकता इस बात की है कि जब वे खेलकर आये तो साबुन से

उनके हाथ धुलवाकर तब खाने-पीने दे तथा रात को सोने से पूर्व कुल्ले अवश्य करा दे।

३१ बच्चो के कपडो के लिए अत्यन्त कोमल कपडो का ही प्रयोग करना चाहिए—जैसे रेशम, महीन सूती व हलका ऊनी कपडा। कपड़े भारी या खुरदरे कभी नही होने चाहिये क्योकि भारी कपडे पहनने से बच्चे को थकान हो जायगी और खुरदरे कपडो से उसके कोमल चर्म में रगड लगेगी।

३२ यदि आपका बच्चा नहाते समय बहुत परेशान करता है, तो बाल्टी या टब मे पानी भरकर उसमे प्लास्टिक की मछली, वत्तख, चिडिया आदि डाल दीजिए। खिलौने पानी मे तैरेगे। बच्चे के लिए यह एक खेल बन जायगा। वह पानी मे हाथ मार-मार कर खूब खेल करेगा। फिर आप भी उसके खेल मे शामिल होकर उसके ऊपर पानी के छीटे डालिये। इस प्रकार धीरे-धीरे बच्चा पानी से डरना छोड देगा।

३३ बच्चे के लिए तकिये का गिलाफ बनाते समय यह ध्यान रखिये कि वह बहुत चिकने और बारीक कपडे का हो। उस पर किसी प्रकार की कढाई भी नही होनी चाहिए, नही तो वह बच्चे के कोमल गालो मे चुभेगी।

३४ बच्चे के कपडे सीते समय हमेशा इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि उनका गला कसा हुआ अथवा तग तो नही है। उनका कॉलर काफी ढीला होना चाहिये ताकि बच्चे को अपनी गर्दन घुमाने-फिराने मे दिक्कत न मालूम हो। इसी प्रकार बगले भी ढीली होनी चाहिये। कपडे के ढीले होने से कोई हानि नही होती किन्तु जरा-सा भी कसा रहने पर बच्चे को बहुत असुविधा होगी। दूसरे, पहनाते और उतारते समय बच्चे के कन्धे उतर जाने का डर रहता है।

३५ बच्चो को फल चाकू से काटकर नही देने चाहिये। इससे उनके दाँतो की स्वाभाविक कसरत मे कमी आ जाती हैं। जहाँ तक हो सके बच्चो को खाने के बाद कोई कडा फल, जैसे अमरूद, सेब, गन्ना, नाशपाती, मूली, गाजर आदि दे। इससे दाँत साफ हो जाते है।

३७. [illegible] से ही [illegible] मुँह [illegible] साफ कीजिए। [illegible] ग्लिसरीन लगाकर [illegible] मसूढ़ों [illegible] साफ कर दीजिए। बच्चों को जब भी [illegible] पिलाएँ, [illegible] का मुँह पर फेर कर मुँह पोंछ दें।

३८ यदि बच्चे को अंगूठा या उंगली चूसने की आदत है तो उसे अवश्य छुड़ाएँ, नहीं तो तालू ऊपर उठ जायगा और सामने के दाँत आगे निकल आयेंगे।

३९ कभी-कभी मसूढ़ा फूलकर लाल हो जाता है और दांत फूटकर बाहर निकलने में कष्ट होता है। ऐसी दशा में शहद में सुहागा मिलाकर बच्चे के मसूढ़ो को दिन में दो-तीन बार मलें। यदि इस पर भी दाँत नही फूटें तब डाक्टर की सलाह से हलका नश्तर लगवा दें। ऐसी तकलीफ खूटों या दाढ़ो के फँस जाने से होती है।

४० छोटी उमर के बच्चो को ब्रुश न करने दे। ब्रुश सही ढग से न चला सकने के कारण वे मसूढो को क्षत-विक्षत कर देते हैं। इससे दाँतो की जडें कमजोर पड जाती है।

४१ यदि आपका मुन्ना ठोडी के नीचे हाथ रखकर या दोनो हथेलियो पर जबडा टेककर बैठता है या और किसी प्रकार से अपने जबाडे पर अस्वाभाविक दबाव डालता है तो उसकी इस आदत को सुधारें, नही तो नीचे का जबडा बराबर दबाव पडने से आगे को निकल आयगा और मुन्ना कुरूप दीखने लगेगा।

४२ प्राय नन्हे-मुन्ने शिशुओ को दस्त आने लगते है या वे दुर्बल होने लगते है और टॉनिक वगैरह देने व दवा-इलाज करने पर सफलता मिले या न मिले, धन बहुत व्यय हो जाता है। बहनो के हितार्थ एक

नुस्खा दिया जा रहा है जिसको प्रयोग करके देखिये ककडा, सिगो, नागरमोथा, अतीस, पीपल व चाँदी के वर्क इन सब चीजो को बराबर मात्रा मे लेकर कूट-पीसकर कपडे मे से छानकर रख दीजिये। सुबह-शाम एक छोटी चुटकी के बराबर शहद मे मिलाकर बच्चे को चटा दिया करे। पन्द्रह दिन तक पिलाने से लाभ मालूम होने लगेगा।

४३ बच्चे को जन्म-दिन से छ मास तक सुहागे की खील नित्य प्रति तीन माशे मे पानी दो रत्ती से छ रत्ती तक देनी चाहिये। वर्षा ऋतु और शरद ऋतु मे गुनगुने पानी मे और ग्रीष्म ऋतु मे ठण्डे ताजे पानी मे देना लाभकारी है। दूधी के दूध मे भी दे सकती हैं।

४४ बालको को दूध पिलाकर फौरन नही सुलाना चाहिये। इससे पाचन-शक्ति घटती है।

४५ बच्चो को सुलाने के लिये अफीम नही देना चाहिये। इससे बच्चा काला पड जाता है और कभी-कभी मृत्यु तक भी हो जाती है। अग-वृद्धि भी रुक जाती है।

४६ बच्चो के मुंह आने का इलाज—बबूल के फूलो की छोटी पोटली बनाकर ताजे पानी मे भिगोकर बच्चे के मुँह मे चुसाना चाहिये। दिन मे चार-पॉच बार ऐसा करना चाहिये।

४७. बच्चो की खॉसी का इलाज—देसी पान का एक टुकडा लेकर उसे आग पर मामूली-सा गरम करके मुँह मे डालकर चूसाना चाहिये। जो बच्चे दूध पीते हो उनकी माताओ को ऐसा करना चाहिये। दो बार दिन मे और दो बार रात को। तीन दिन तक ऐसा करने से खाँसी दूर हो जाती है। काले बाँसे के पत्तो की राख बनाकर तीन माशे मुलहठी व एक तोला शहद मिलाकर चटाने से भी खाँसी दूर हो जाती है।

४८ बच्चो के दाँत सुगमतापूर्वक निकल आएँ—जब बच्चो के दॉत निकलने को हो, तो सुहागे की खील, शहद और मुलहठी एक-एक माशा लेकर बच्चे के मसूढो पर सुबह-शाम मल दे। एक सप्ताह तक ऐसा करें।

५१. बच्चों की अनुपस्थिति में आप भले ही कोई रहस्यपूर्ण या छिपाने वाली बात करें किन्तु उन्हें कमरे से बाहर निकालकर या किसी प्रकार भी टालकर बातें करने का प्रयास न करें। वे फौरन भाँप जाते हैं जिनके परिणामस्वरूप आप में अविश्वास और निरर्थक उत्सुकता को प्रेरणा मिल जाती है।

५२. किसी बच्चे की विमाता है तो बच्चे को बार-बार उसकी माता की याद दिलाकर सहानुभूति प्रकट न कीजिये, क्योंकि विमाता के प्रति अच्छे भाव होने पर भी बच्चों में इस क्रिया से उसके प्रति विमुखता की भावना आ जाती है।

५३. जो चीजें बच्चा खाना पसन्द नही करता, उनके खाने के लिये बच्चे को कभी बाधित न करें। ऐसा करने से बजाय इसके कि वह वे चीजे खाने लगे, उसे उनसे और भी घृणा हो जायेगी और वह उन्हे छुएगा भी नही।

५४ बच्चे को ज्यादा खाने के लिये बाधित न करे। यदि वह एक रोटी खाकर ही खुश रहता है, तो उसे दो खिलाने की कोशिश न करें।

५५ यह न समझे कि जो चीज आपको पसन्द है, वह आपके बच्चे को भी जरूर अच्छी लगनी चाहिये। हर व्यक्ति की भिन्न-भिन्न वस्तुओ के लिये रुचि होती है। आप जो चीजे पसन्द नही करते,

शायद आपके बच्चे को अच्छी लगती हो और जो चीजे आपको अच्छी लगती है वे शायद उसे न भाती हो।

५६ बच्चो से यह आशा नही कीजिये कि वे आपके सदृश्य उन्नत स्तर पर बातचीत व व्यवहार करे, आप उनके स्तर पर उतरकर मित्रता कीजिये। उनके सुन्दर, सन्तुष्ट, सभ्य, सदाचारी भविष्य की यही नीव है।

५७ सदा यह अनुमान न लगा लिया करे कि बच्चा झूठ बोलता है। हो सकता है उसने किसी घटना या बात को वैसा ही समझा हो जैसा वह कह रहा है। छानबीन किये बिना बच्चे पर अविश्वास कर लेना अन्याय है।

५८ बच्चो को कभी तग कपडे न पहनाये। हमेशा खुले कपडे पहनाये। छोटे बच्चे को तग कपडे पहनाकर उसका दम घोटने की अपेक्षा उसे खुलासा कुरता पहनाकर मुलायम से शाल मे ही लपेट दे तो बेहतर रहेगा।

५९ कुछ माताओ की आदत होती है कि बच्चे को शिशु-काल मे कपडे मे लपेटे रखती है और सर्दियो मे तो दो-तीन स्वेटर डाल देती है। बच्चे को ज्यादा कपडो के साथ लपेटना भी हानिकारक होता है।

६० एक बच्चे को दूसरे बच्चे के कपडे पहनाते वक्त माँ-बाप को विशेष बातो का ख्याल रखना चाहिये। ऐसा करने से बच्चे के स्वभाव पर बडा असर पडता है। वह चिडचिडा और क्रोधी हो जाता है। दूसरे उसमे, हीन-भावना पैदा हो जाती है। बहुत से घरो मे गरीबी के कारण माता-पिता बडे बच्चे के कपडे छोटे हो जाने पर छोटे बच्चे को पहनने के लिये बाधित करते है। ऐसा करना सर्वथा गलत है।

६१ बच्चे मे कभी यह भाव न पैदा होने दे कि अच्छे कपडे पहनने से ही समाज मे या मित्रो मे उसकी इज्जत हो सकती है। ऐसा करने से वे अपने व्यक्तित्व मे ज्यादा कपडो पर ध्यान देने लगेगे जिसके परिणामस्वरूप उनकी मानसिक उन्नति भी रुक जायेगी।

दरवाजे, खिड़कियों, अलमारियों की सफाई

१ दरवाजे, खिडकियो और अलमारियो के कॉच साफ करने के लिये चार सेर पानी मे आधा पाव मिट्टी का तेल मिलाइये और इससे कॉच धोकर स्वच्छ कपडे से पोछती जाइये। कॉच अधिक गन्दे हो गये हो तो विम पाउडर घोलकर उससे साफ कीजिये। स्प्रिट से भी इन्हे साफ किया जा सकता है।

२ खिडकी वगैरह के दरवाजो पर सिरका रगडा जाये, तो वे खूब चमकने लगेगे।

३ दरवाजे, खिडकी या अलमारियो पर रोगन करना हो तो उनके शीशो पर अखबार का गीला कागज चिपका दीजिये। रोगन के छीटे शीशो को खराब नही करेगे।

४ किवाड और दीवार पर लगे रोगन की ताजी बू को दूर करने के लिये एक बाल्टी मे सूखी घास और पानी भरकर कमरे के बीच मे रख दीजिये।

५ दरवाजे और खिडकियो के शीशो को धुंधला करने के लिये वार्निश गरम करके उसमे एपसम साल्ट घोल दीजिये। अब गरम-गरम मिश्रण को शीशे पर पोत दीजिये।

६ यदि अलमारी आदि से नये पालिश की वदबू आती हो तो चिलमची मे पानी डालकर अलमारी मे रख दीजिये। जब तक वदबू दूर न हो जाये, थोडी-थोडी देर वाद पानी वदलती रहिये।

७ अलमारी में शीशा टूट गया हो अथवा चटक जाए, तो उसके स्थान प कुछ दिन काम चलाया जा सकता है। कोई मजबूत-सा सफेद कागज ले उसे [illegible] लेई से लगा दो। जब सूख जाये तो तारपीन का तेल लगा दो। यह कागज [illegible] बाहर से शीशे के समान [illegible] रुकावट करेगा लेकिन दिन का प्रकाश तो नहीं रोकेगा।

८ नमक का मोटा पानी में मिलाइये—एक पाव पानी में ए छटांक नमक। इस पानी से खिड़कियों के शीशे साफ कीजिये। वे खू चमक उठेंगे।

९ खिड़कियों आदि को मच्छरों से बचाने के लिये दरवाजों और खिड़कियो पतली तारों की जाली लगाई जाती है। यदि यह जाली फट जाये उसे इस प्रकार ठीक कीजिये

सैल्यूलोज सीमेंट से—यदि छेद छोटा हो तो बिना टाकी लगाये मरम्मत की जा सकती है। आजकल बाजार में चीजों को चिपकाने औ जोड़ने के लिये अनेक तरह के ट्यूब बन्द मसाले मिलते हैं परन्तु वास्तव ये सैल्यूलोज सीमेंट होते हैं। सूख जाने पर यह सीमेंट कांच की तर पारदर्शक हो जाता है। पहले पतली सिरी से तारों के टूटे हुए सिरों व मिलाकर यथास्थान जोड़ दीजिये। अब ट्यूब के द्वारा इस टूटे हुए स्था पर सैल्यूलोज सीमेंट लगा दीजिये। सूखने पर मरम्मत दीखती भी नही

टाकी लगाकर—यदि छेद बड़ा हो या सैल्यूलोज सीमेंट न मि सके तो टाकी लगानी चाहिये। जाली की पतली तारों को कैंची से काटक छेद को आयताकार बना लीजिये। अब अलग से जाली का एक टुकड़ा इ छेद से थोड़ा-सा बड़ा काटिये। इस टुकड़े के चारों किनारों से दो-दो ता निकाल लीजिये। तारों के सब सिरों को एक तरफ समकोण पर मो दीजिये। अब इस टुकड़े को छेद पर ठीक तरह बैठा दीजिये। दूसरी पा निकले हुए तारों के सिरों को अन्दर की ओर मोड़कर जाली पर पि बैठा दीजिये। अब एक तरफ लकड़ी का मोटा टुकड़ा छूता हुआ पकडि और दूसरी तरफ से मोड़ी हुई तारों पर चोट मारिये ताकि टुकड़ा मजबू से जाली पर जम जाये।

१२

दरवाजे, खिड़कियों, अलमारियों की सफाई

१ दरवाजे, खिडकियो और अलमारियो के काँच साफ करने के लिये चार सेर पानी मे आधा पाव मिट्टी का तेल मिलाइये और इससे काँच धोकर स्वच्छ कपडे से पोछती जाइये। काँच अधिक गन्दे हो गये हो तो विम पाउडर घोलकर उससे साफ कीजिये। स्प्रिट से भी इन्हे साफ किया जा सकता है।

२ खिडकी वगैरह के दरवाजो पर सिरका रगडा जाये, तो वे खूब चमकने लगेगे।

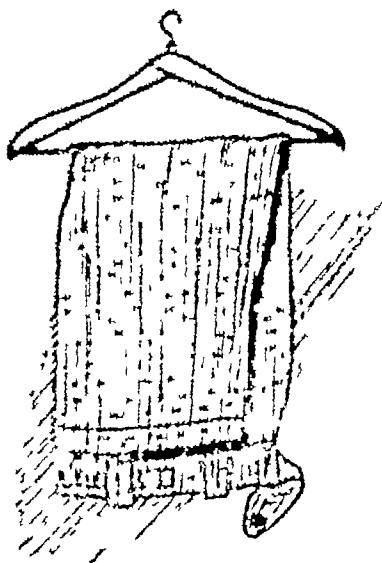
३ दरवाजे, खिडकी या अलमारियो पर रोगन करना हो तो उनके शीशो पर अखबार का गीला कागज चिपका दीजिये। रोगन के छीटे शीशो को खराब नही करेगे।

४ किवाड और दीवार पर लगे रोगन की ताजी बू को दूर करने के लिये एक बाल्टी मे सूखी घास और पानी भरकर कमरे के बीच मे रख दीजिये।

५ दरवाजे और खिडकियो के शीशो को धुँधला करने के लिये वार्निश गरम करके उसमे एपसम साल्ट घोल दीजिये। अब गरम-गरम मिश्रण को शीशे पर पोत दीजिये।

६ यदि अलमारी आदि से नये पालिश की बदबू आती हो तो चिलमची मे पानी डालकर अलमारी मे रख दीजिये। जब तक बदबू दूर न हो जाये, थोड़ी-थोडी देर बाद पानी बदलती रहिये।

१० अक्सर बहने शीशो और तस्वीरो के काँच को साबुन और पानी से ही साफ करती हैं। लेकिन इससे शीशा अधिक साफ भी नही होता दूसरे हानि पहुँचने की सम्भावना भी रहती है। बेहतर यह है कि शीशे को किसी खुरदरे कपडे से, जो स्प्रिट मे डूबा हो, रगड दिया जाय। इससे उसकी सारी गर्द आसानी से साफ हो जायेगी और उसमे चमक आ जायेगी और वह सूख भी जल्दी जायेगा।

११. खिडकी के शीशो को साफ करने के लिये चूने और पानी के मिश्रण को थोडा-थोडा शीशे पर लगाकर सूखने दीजिये। फिर एक सूखे साफ कपडे से उसे साफ कर दीजिये और दूसरे कपडे से शीशे को तब तक घिसिये जब तक कि वह चमकने न लगे। यह एक बहुत ही सरल तरीका है। किन्तु ध्यान रहे कि चूना खिडकी की लकडी पर न लगे, नही तो उसे साफ करने मे बहुत कठिनाई होगी।

१ कपडे टाँगने के हैंगरों में दोनों किनारों और बीच में एक-एक छोटा-सा सुराख करके उनमें नेफ्थलीन की गोलियाँ फँसा दीजिए। गिरने से रोकने के लिये बिजली का चिपकना टेप लगा दीजिये। गर्म और रेशमी कपड़ों में कीड़ा नहीं लगेगा।

२. गोटे और जरी के काम के कपडों में नेफ्थलीन की गोलियाँ रखने से वे काले पड़ जाते हैं। इसलिए इनमें नीम की पत्तियाँ सुखाकर रखिये।

३ यदि सन्दूक के कोनों में चार-छः बूँद तारपीन का तेल छिड़क दिया जाये, तो कपडों में कीडे लगने का डर नहीं रहता।

४ कपडों को उतारने के बाद तुरन्त ही हैंगर में टाँग देना चाहिये, नहीं तो वे खराब हो जाते हैं।

५ कपडों को पहनने से पूर्व और उतारने के बाद अच्छी प्रकार ब्रुश कर लेना चाहिये और उनकी धूल बिलकुल निकाल देनी चाहिये। इससे कपडे की आयु बढ़ जाती है।

६ यदि कपडा फट जाय तो उसे और अधिक फटने से पूर्व ही सी डालिये ।

७ गर्म कपडे पर कभी इत्र न लगाइये ।

८ वस्त्र सदा हवादार, सूखी और ठडी जगह रखने चाहिये । कभी-कभी उन्हे धूप भी लगाते रहना चाहिये ।

९ थोडे-थोडे समय के बाद कपडो को धुलवाते रहना चाहिये । इससे भी वे शीघ्र नही फटते ।

१० कोटो के खवो पर लोहा करना कठिन होता है । इनमे छोटा तकिया लगाकर, हाथ पर रखकर लोहा करिये ।

११ कपडा छीज़ जाने से कोट आदि के जो बटन टूट जाते है, उन्हे दोबारा लगाने के लिये कपडे को रफ़ू मत कराइये, बल्कि उसी या उससे मेल खाते हुए किसी और कपडे मे बटन टाँककर उसे छीजे हुए कपडे के नीचे की तरफ से अच्छी तरह सी दीजिये । सीने से पहले बटन ऊपर की तरफ निकाल लेना चाहिये ।

१२ नये रेशमी मौजे पहनने से पूर्व खूब गर्म पानी मे धो लेने चाहिये । इससे उनके ढीले होने की सम्भावना कम रहती है ।

१३ ऊनी कपडो को कीडो और बरसाती हवा से बचाने के लिये फिटकरी खूब बारीक पीसकर कपडो पर छिडककर रखने चाहिये ।

१४ रेशमी मौजो को एक-दो बार पहनकर अवश्य धो डाले । इससे वे बहुत दिन चलते है ।

१५ जरी, गोटे और सल्मे के कपडो को बरसात की हवा से बचाना चाहिये । इन कपडो को साफ धुले तौलिये मे लपेटकर रखिये जिससे इन्हे अधिक रगड न लगे ।

१६ लिहाफ, तकिये आदि भरते समय थोडा-सा कपूर रुई मे रख देने से खटमल नही होते ।

१७ वस्त्रो को सुगन्धित बनाये रखने के लिये उन्हे सैंट छिडके हुए टिश्यू कागज मे लपेटकर रखिये ।

१८. अगर किसी तरह कपड़े मे छेद हो गया हो तो उसे उसी रंग की बारीक ऊन से, बीच और छेद वाले स्थान पर कसीदे को क्रॉस लगा दे और छेद को चारों ओर आध-आध इंच तक सीयें। इससे रफू मजबूत हो जायगा।

गरम कपड़ों की संभाल

जब कपड़े रखने का समय आये, तो सबको एक बार धुलवा लेना चाहिये। मैले और गन्दे कपड़ों मे कीड़ों का विशेष प्रेम होता है। जो कपड़े घर ही मे धुल सके, उन्हें धो डालिये, जो ड्राई-क्लीन होने हो, उन्हें लाँड्री मे भेज दीजिये। धुलने के बाद एक दिन उन्हें धूप दिखा दीजिये ताकि सारी नमी दूर हो जाये।

गरम कपड़े रखने के लिये लोहे या टीन के ट्रंक सबसे अच्छे रहते हैं। काठ के सन्दूक या अलमारियाँ बेकार है। अलमारियो की झिर्रियो मे से कीड़े बड़ी आसानी से अन्दर प्रवेश कर सकते है। लेकिन इनका ध्यान भी रखिये कि ट्रंक मे सूराख तो नही है और उनके ढक्कन अच्छी तरह बन्द भी हो जाते है या नही।

अब कोई पुरानी सूती धोती लेकर आधी को ट्रंक मे बिछाइये और आधी को कपड़े रखने के बाद उनके ऊपर इस तरह ढक दीजिये कि वह अन्दर की हवा को बाहर न निकलने दे।

अब कपड़ो की संख्या के अनुसार फिनाइल की गोलियाँ लीजिये और उन्हे कपड़ो के बीच मे रख दीजिये। कुछ लोग नीम की सूखी पत्तियाँ भी काम मे लाते है लेकिन इनमे हमेशा खतरा ही रहता है। अक्सर नीम की पत्तियों के होते हुए भी कीड़े हमला कर देते है।

कपड़ो को ठीक से तह करके, हर तह में तीन या चार गोलियाँ पाँच-छः इञ्च की दूरी पर रखिये। ध्यान रहे कि कपड़े की हर दो तहो के बीच मे गोलियाँ अवश्य ही होनी चाहिये। इसी प्रकार दो कपड़ो को बिना दोनो के बीच मे गोली रखे ऊपर नीचे नही रखना चाहिये। कपड़े रखने से पहले ट्रंक की पेंदी मे भी पन्द्रह-बीस गोलियाँ बिछा देनी चाहिये

और इसी प्रकार सब कपडे रखने के बाद उनके ऊपर भी गोलियाँ बिछा देनी चाहिएँ।

ट्रक मे कपडो को खूब दबाकर रखना चाहिये ताकि उनके बीच में जगह न रहे। जितनी कम जगह रहेगी, वे उतने ही सुरक्षित रहेगे। जब ट्रक पूरी तरह भर जाये तो ऊपर से एक कपड़ा और रख दीजिये। इस प्रकार कपडो की एक बहुत दबी हुई थाक बन जायेगी जिसमे से हवा का आना-जाना मुश्किल हो जायेगा और कीडे पैदा होने का डर नही रहेगा। यदि कुछ कीडे पैदा भी होगे तो वे फिनाइल की गोलियो की गध से दम घुटकर मर जायेगे।

यदि ट्रक के ढक्कन मे अथवा इधर-उधर सुराख या दरार हो तो उन्हे कागज चिपकाकर बन्द कर दीजिये और जाडो से पहले ट्रक को बेकार ही मत खोलिये क्योकि फिनाइल की गध जितनी बन्द रहेगी उतने ही कपडे सुरक्षित रहेगे। समय-समय पर गरम कपडो को धूप भी दिखाते रहना चाहिए।

दाग छुड़ाने से पूर्व यह जान लेना बहुत जरूरी है कि दाग किस चीज का है—स्याही का है या खून का है, चाय या कॉफी का है अथवा तारकोल का है, क्योंकि हो सकता है कि अशुद्ध वस्तु का प्रयोग करने से दाग छूटने की अपेक्षा और भी अधिक पक्का हो जाये और फिर उसे मिटाना असम्भव ही हो जाए।

दाग जब ताजे हो तब अधिक सरलता से मिटाये जा सकते हैं क्योकि अधिक समय हो जाने से दाग पक्का और कपडा कमजोर हो जाता है। दागो को कपडे के दोनो ओर से मिटाना चाहिये।

दाग पर कोई भी मसाला हाथ से नही लगाना चाहिए। या तो मलमल के टुकडे से या शैमस चमडे से लगाना चाहिए।

दाग उतारते समय दागवाले स्थान के नीचे स्याही-चूस अवश्य रख लेना चाहिए।

दाग पर मसाला अधिक घोल का नही लगाना चाहिए। हल्का घोल व्यवहार मे लाइए—चाहे मसाला दो या तीन बार लगाना पडे।

दाग दूर करके कपडे को शीघ्र ही धो लेना चाहिए।

मिट्टी का तेल या नीलगिरि का तेल लगाने से भी कोलतार के दाग छूट जाते हैं।

रेशमी कपडो से कोलतार के दाग पैट्रोल या बेंजीन से छुडाये जा सकते है।

आयोडीन के दाग

आयोडीन के ताजे दाग गर्म पानी और साबुन से धोने या कपडा धोने के सोडे और गर्म पानी के घोल में भिगोने से भी छूट जाते हैं। यदि न छूटे तो हाइपो को ठडे पानी मे घोलकर रूई से धब्बे पर लगाइये। दाग छूट जायेगा। बाद मे कपडे को शुद्ध ठडे पानी से धो लीजिये।

पिसी हुई नौसादर के पानी मे पच्चीस मिनट डुबाने से भी आयोडीन के दाग धुल जाते है।

टिनचर आयोडीन के दाग छुटाने के लिये दागवाले भाग को चाय की केटली से निकलती हुई भाप मे कुछ देर रखिये। दाग तुरन्त छुट जायेगा। स्प्रिट या ब्राडी मे भिगोकर धोने से भी ये दाग साफ हो जाते है।

आयोडीन के पुराने दाग एलकोहल और अमोनिया मिलाकर लगाने और बाद मे साबुन से धो लेने से दूर हो जाते है।

दूध के दाग

कपडो से दूध के दाग छुटाने के लिये अमोनिया का प्रयोग कीजिये।

लोहे के जंग के दाग

लोहे के जग के निशान छुटाने के लिये दागवाले स्थान को नीबू के गर्म रस से रगड़िये और फिर उस पर नमक फैला दीजिये। अब कपडे को तब तक धूप मे डाले रखिये, जब तक निशान न मिट जाये। निशान मिटते ही कपडे को गर्म पानी से धो दीजिये।

सफेद कपड़ों पर पड़े हुए जंग के दाग खट्टे दूध मे भिगोने और फिर धोने से छूट जाते हैं।

मोटे कपड़ों के जंग के पीले-वाले दाग आक्सलिक एसिड से छुड़ाये जा सकते हैं।

जंग के पुराने दाग आक्सलिक एसिड और पोटेशियम परमैंगनेट बराबर-बराबर मिलाकर पानी मे घोल कर लगाने के बाद साबुन से धो लेने से छूट जाते हैं। हाइड्रोक्लोरिक एसिड अर्थात् नमक का तेजाब पानी मे हल करके लगाने से भी जंग के दाग दूर हो जाते हैं।

चाकलेट के दाग

सूती कपड़ो पर से चाकलेट के दाग मिटाने के लिये दागो पर बोरेक्स बुरकिये और फिर पांच मिनट के लिये ठंडे पानी मे डुबा दीजिये। अब किसी गहरे बर्तन के ऊपर धब्बेवाला भाग तानकर ऊपर से उबलते हुए पानी की धार डालिये। धब्बे छूट जायेंगे।

चाय या कॉफी के दाग

चाय के दाग मिटाने के लिये या तो दाग पर नीबू का रस डालकर धूप मे सूखने दीजिये अथवा उस पर पहले पौटेशियम परमैंगनेट और फिर आक्सलिक एसिड लगाइये। दाग एकदम मिट जायेगा।

हुक्के के पानी या सिरस के पानी से धोने से भी ये दाग मिटाये जा सकते हैं।

यदि कॉफी का दाग हो तो कपडे के उल्टी ओर से उबलता हुआ पानी डालिये। यदि फिर भी दाग रहे तो ग्लीसरीन मलकर उल्टी ओर से उबलता हुआ पानी डालिये। दाग छूट जायेगा।

सूती कपडो से चाय के दाग मिटाने के लिये दागवाले भाग को पानी मे सुहागा मिलाकर धोइये। दाग साफ हो जायेगा। बीस भाग पानी में एक भाग सुहागा घोलिये। गर्म घोल का प्रयोग कीजिये। कपडे धोने

के सोडे और गर्म पानी के घोल मे डुबाने से भी कोको, कॉफी, चाय और सब्जी के दाग धुल जाते हैं।

उबले हुए चावल पीसकर दाग पर मलने से या गीले आटे से रगडकर धोने से भी ये दाग छूट जाते है।

यदि कम्बल पर चाय या कॉफी के दाग पड गये हो तो उन्हे इस प्रकार धोइये—कम्बल के धब्बेवाले भाग के ठीक नीचे एक प्लेट रखिये और ऊपर से ग्लिसरीन की पतली धार डालिये। धब्बे को अँगुली से रगडिये। यदि लगे कि ग्लीसरीन सूख गई है तो कुछ और डाल दीजिये। अगले दिन तक कपडे को यूँ ही पडा रहने दीजिये। पुराने धब्बे मिटने मे तीन-चार दिन भी लग सकते है। इसके बाद पूरे कम्बल को या धब्बेवाले भाग को धो डालिये। इस प्रकार कम्बल को तनिक भी हानि पहुँचे बिना धब्बे बिलकुल साफ हो जायेगे।

मोम के दाग

चाकू से खुरचकर जितना दाग दूर हो सके, दूर कर दीजिये। बाद मे दागवाले स्थान पर स्याहीचूस रखकर गरम-गरम लोहा फेरिये। दाग कपडे से दूर होकर स्याहीचूस मे आ जायेगा। कार्बन टेट्रा-क्लोराइड से धोने अथवा पैट्रोल या बैंजीन मलने से भी मोम के दाग दूर हो जाते है।

शराब के दाग

दागवाले भाग को मामूली गर्म पानी लगाकर साबुन से धो लीजिये। शराब का ताजा दाग दूर हो जायेगा। शराब का पुराना दाग ट्राई-सोडियम-फासफेट या हाइड्रोजन-परॉक्साइड पानी मे मिलाकर लगाने से दूर हो जाता है। बाद मे कपडे को साबुन से धो लीजिये। पानी मे नमक मिलाकर रगडने से भी शराब का दाग मिट जाता है।

स्याही के दाग

सूती कपडो से स्याही के ताजे दाग छुटाने के लिये नीबू और नमक का उपयोग कीजिये। दागवाले भाग को नीबू और नमक से गीला

करके धूप में सूखने डाल दीजिये। बाद में साबुन और गरम पानी से
डालिये।

स्याही के छोटे-छोटे धब्बे दाग पर दूध लगाने से दूर हो जाते हैं।

दाग के ऊपर गोंद लगाकर सुखाइये। बाद में कपड़ा धुलने
लिये धोबी को दे दीजिये, दाग छूट जायेगा। या फिर अमचूर पान
में घोलकर दाग पर लगाइये। बाद में कपड़े को साबुन से धो डालिये।

स्याही के दाग दूर करने के लिये पहले पानी प्रयोग में लाइये। य
दाग न छूटे तो आक्सैलिक एसिड के दस प्रतिशत घोल से साफ कीजि
और बाद में कपड़े पर अमोनिया डाल दीजिये। इससे कपड़ा कमजो
नहीं होगा।

मेजपोश या रूमाल पर से स्याही के धब्बे दूर करने के लिये दाग
हिस्से पर पके हुए टमाटर की फाके, अमरूद या आलू काटकर मलिए
बाद मे साबुन से धो डालिये। उबले हुए चावल मलने से भी स्याही
धब्बे दूर हो जाते हैं।

थोड़े मे सिरके मे स्याहीवाला भाग पाँच मिनट के लिये डुबो
रखिये। इसके बाद दागी भाग पर ब्लाटिंग रखिये। ब्लाटिंग स्याही चू
लेगा। अब कपडे को साबुन से धोकर दाग को दूर कर दीजिये।

सूती कपडो पर से नीली स्याही का दाग दूर करने के लि
दागी भाग को दो भाग टाटरी और एक भाग फिटकरी के पानी
धोइये। यदि दाग गीला और ताजा हो तो केवल दूध, दही या मट्ठे
धोने से दूर हो जायेगा।

रेशमी कपडो से स्याही के दाग दूर करने के लिये दागवाले भा
को कुछ घटे स्प्रिट ऑफ टरपनटाइन मे डुबाए रखे। बाद मे पानी
से मलकर धो दे।

काली स्याही के दाग

काली स्याही का दाग दूर करने के लिये दागी भाग को पहले
नमक के पानी से धोयें। बाद मे अमोनिया से धोये।

लाल स्याही के दाग

लाल स्याही के दाग दूर करने के लिये दागवाले भाग को स्प्रिट मे डुबाकर मले। यदि अब भी दाग दूर न हो तो क्लोराइड-ऑफ-लाइम और हाइड्रोक्लोराइड एसिड की कुछ बूंदे पानी मे डाले और उससे दाग को धोयें, दाग छूट जायेगा।

अमोनिया के ठण्डे घोल से रगडने से भी दाग छूट जाते हैं।

या अण्डे की सफेद जर्दी दाग पर लगाकर कुछ देर रख दीजिये। बाद मे साबुन और पानी से धो लीजिए। दाग मिट जायेंगे।

फाउण्टेन पैन की स्याही के दाग

फाउण्टेन पैन की स्याही का ताजा दाग छुटाने के लिये दागवाले भाग को थोडे से दूध मे चौबीस घटे भीगा रहने दे। दाग जरूर छूट जायेगा। दूध के स्थान पर दही या मट्ठा भी काम मे लाया जा सकता है। बाद मे साबुन और ठडे पानी से धोना चाहिये।

आक्सलिक एसिड का दस प्रतिशत घोल गर्म पानी मे बनाकर इस घोल को धब्बे पर लगाइये। कुछ देर बाद पानी से धो लीजिये, दाग छूट जायेगा।

या किसी कॉंच के छोटे बर्तन मे थोडा-सा आक्सलिक एसिड का दस प्रतिशत और दूसरे बर्तन मे पौटेशियम परमैंगनेट का दो प्रतिशत घोल बनाइये। धब्बे पर पहले रूई से पौटेशियम परमैगनेट का घोल और फिर आक्सलिक एसिड का घोल लगाइये। आक्सलिक एसिड को हल्का गर्म कर लेना चाहिये। धब्बा छूट जायेगा और पानी से धोने पर कपडा बिलकुल साफ हो जायेगा।

निशान लगाने की स्याही के दाग

दाग पर पहले टिंचर आयोडीन लगाइए। फिर सोडियम थायोसल्फेट पानी मे घोलकर लगाइये। बाद मे साबुन से धो लीजिये, दाग मिट जायेगा।

मुहर लगाने की स्याही के दाग

दाग के नीचे स्याही-चूस रखकर किसी कपड़े से मेथिलेटेड स्प्रिट लगाइये। बाद में साबुन से धो लीजिये।

पुस्तकें छापने की स्याही के दाग

दाग पर पहले मिट्टी का तेल लगाइये या तारपीन का तेल लगाइये। बाद में पेट्रोल लगाकर साबुन से धो लीजिये।

वार्निश के दाग

वार्निश के दाग पानी लगने से बहुत पक्के हो जाते हैं। इसलिये धोने से पूर्व इन्हें अवश्य दूर कर लेने चाहिये।

दागवाले भाग को अमोनिया और तारपीन के बराबर-बराबर भाग में भिगो दें। कुछ देर बाद साबुन और पानी से धो डालें।

मैथिलेटेड स्प्रिट या एलकोहल से भी वार्निश के दाग दूर हो जाते हैं।

रोगन के दाग

रोगन के ताजे दाग तारपीन का तेल लगाने से उतर जाते हैं।

कत्थे के दाग

कत्थे के दाग दूर करने के लिये दागवाले भाग पर सफेद प्याज का रस मले। फिर साबुन लगाकर पानी से धो दें। गाय के कच्चे दूध से भी ये दाग साफ हो जाते है।

नीबू के रस या खटाई से धोने से भी कत्थे के दाग छूट जाते है।

रेशमी कपडो से कत्थे के दाग बूरा मलने से छूट जाते है।

पान के दाग

पान का दाग पुराना पड जाये तो छुटाना कठिन हो जाता है। दाग को तुरन्त उतारने के लिये दागवाले भाग पर गरम पानी, चूना, नमक और सोडा-बाई-कार डालकर कपडे को धो लें।

रेशमी कपडो से पान का दाग छुडाने के लिये पानी लगाकर खुश्क गन्धक मल दे।

कत्था, पान या आम के दाग ब्लीचिंग पाऊडर या हरी मिर्च पीसकर मलने से भी छुटाये जा सकते है। बाद मे कपडे को साबुन और ठण्डे पानी से धो डालिये।

किसी मिट्टी की हडिया मे सुलगते हुए कोयले डालकर ऊपर गधक की डली डाल दे। जब धुँआ उठने लगे तो दागवाला भाग धुँए के ऊपर कर दे। कुछ ही देर मे दाग मिट जायेगा।

पान या कत्थे के दागवाले भाग को कुछ घण्टे कच्चे दूध मे भिगोने या दही मलने और बाद मे साबुन और गर्म पानी से धोने से भी छुटाए जा सकते है।

या दागवाले स्थान पर कच्चा प्याज छीलकर रगडिये। बाद मे साबुन से धो लीजिए। दाग छूट जायेगा। ताजे दाग बेंजीन लगाने से ही दूर हो जाते है। कच्चा अमरूद काटकर रगडने से और राई का पानी लगाने से और बाद मे साबुन से धोने से भी पान के दाग दूर हो जाते हैं।

हल्दी के दाग

हल्दी के ताजे दाग साबुन या कपडे धोने के सोडे और गर्म पानी से धोने से छूट जाते हैं।

स्प्रिट मे कुछ देर भिगोकर धोने से भी ये दाग छूट जाते हैं।

ब्लीचिंग पाऊडर का पाँच प्रतिशत घोल बनाकर दागवाले भाग को आधा मिनट तक भिगोये रखिये। फिर हाइड्रोक्लोरिक एसिड के घोल मे आधा मिनट तक भिगोकर तुरन्त साबुन और पानी से धो डालिये।

मोर्चे के दाग

अधिक पुराने दाग नही छूटते। ताजे दाग इस प्रकार छुडाइये—नीबू के रस मे क्रीम ऑफ टार्टार मिलाकर धब्बे पर लगाइए और कुछ देर रखा रहने दीजिए। बाद मे पानी से धो लीजिए।

हाइड्रोक्लोरिक एसिड का हलका घोल रूई से धब्बे पर लगाइये। धब्बा छूट जायेगा। बाद मे पानी से धो डालिए।

घास के दाग

घास के दाग स्प्रिट या क्लोरोफार्म ईथर या अमोनिया लगाने से छूट जाते है।

मिट्टी के तेल मे कुछ देर भिगाकर साबुन और ठंडे पानी से धोने से भी ये दाग साफ हो जाते है।

लुक के दाग

दाग पर पहले मिट्टी का तेल लगाइये। बाद मे पेट्रोल लगाकर साबुन से धो दीजिये।

इत्र के दाग

दाग पर गर्म पानी लगाइये। फिर अमोनिया और आक्सेलिक एसिड बारी-बारी से लगाइये। बाद मे साबुन से धो दीजिये। कई बार क्लोरोफार्म लगाने से भी इत्र के दाग दूर हो जाते है।

नील के दाग

नील के दाग पानी मे सिरका घोलकर दाग पर लगाने और बाद मे साबुन से धोने से छूट जाते है।

राई के दाग

राई के दाग गर्म पानी से दूर हो जाते है।

उरली के दाग

गीले कपडे यदि बहुत दिनो तक बिना बखेरे पडे रहे तो उनमे सिवार अर्थात् उरली लग जाती है। ये दाग गहरे हरे रग के होते है और बहुत पक्के होते है। इन्हे दूर करने के लिए दागवाले स्थान पर

पौटेशियम परमैगनेट और आक्सलिक एसिड बारी-बारी से लगाइये। बाद मे कपडे को साबुन से धो लीजिये।

बूट-पालिश के दाग

दाग पर पहले वैसलीन लगाइये ताकि दाग नर्म हो जाये। बाद मे तारपीन का तेल रगडिये। दाग दूर हो जायेगा। एमिल एसीटेट और एसीटोन मिलाकर लगाने से भी बूट पालिश के दाग दूर हो जाते हैं।

कई बार दाग पूर्णतया नही जाता और बूट-पालिश का रग कपडे पर अपनी रगत दे जाता है। इसे दूर करने के लिए पानी मे रगकाट घोलकर दाग पर लगाइये, बाद मे कपडे को साबुन से धो लीजिए।

जूते की पालिश के दाग कार्बन टेट्रा-क्लोराइड से भी छुडाये जा सकते हैं। यह रसायन किसी भी दवाईवाले के यहाँ मिल सकता है।

या दागवाले स्थान पर आक्सलिक एसिड और अमोनिया लगाइये।

होठों की सुर्खी के दाग

सुर्खी के दाग बैंजीन लगाने और बाद मे कपडे को साबुन से धोने से छूट जाते हैं।

गरम लोहा या तवे आदि से झुलसने के दाग

झुलसने के दाग चाहे पूरी तरह छुडाये नही जा सकते हो, पर बहुत कम किये जा सकते है। इसके लिये दागी स्थान पर रूई से हाइड्रोजन परॉक्साइड लगाकर कपडे को सूखने डाल दीजिये। यदि आवश्यक हो तो दुबारा परॉक्साइड लगाइये। लोहा करने से पूर्व परॉक्साइड का पूरी तरह सूख जाना आवश्यक है।

या दो प्याज का रस निकालकर, उसमे साढे तीन चाय के प्याले सिरका, करीब एक चौथाई प्याला सफेद साबुन की खुरचन और तीन चौथाई मुल्तानी मिट्टी मिलाकर उबाल लीजिए और कपडे के झुलसे हुए

भाग पर लगाकर सूखने के लिए छोड़ दीजिए। बाद में कपड़े को धो डालिए।

यदि सोडा करते समय कपड़े पर जलने के दाग आ जायें तो नमक रगड़ दें। दाग एकदम मिट जायेंगे।

पसीने के दाग

सूती कपड़ो से पसीने के दाग छुड़ाने के लिये पानी में नौसादर मिला दें और दागी स्थान को उस पानी से धो लें।

रंग के दाग

सफेद कपड़ो पर पडे रग के धब्बे आसानी से दूर हो जाते हैं। किन्तु रगीन कपडो से ये दाग दूर करने अत्यन्त कठिन है। सफेद कपडो से रग का दाग रगकाट लगाने से दूर हो जाता है। कई बार रग के दाग अमोनिया और आक्सलिक एसिड लगाने से भी दूर हो जाते हैं किन्तु यह ध्यान रहे कि ये सब मसाले रगीन कपडो पर लगाते समय बहुत हलका घोल उपयोग मे लाना चाहिए, नही तो कपडे का अपना रग भी दूर हो जायेगा और उस स्थान पर सफेद चटाक पड जायेगा। रगीन कपडो पर से यदि किसी रग का दाग दूर न हो तो उन कपडो को दागवाले रग से ही पुन रगवा लेना चाहिये।

मेहंदी के दाग

मेहदी के दाग मिटाने के लिये थोडे से दूध को उबालकर दागवाले भाग को आधा घटे के लिये उसमे डुबो दीजिये। बाद मे स्वच्छ पानी से धो डालिये। दाग मिट जायेंगे।

वर्षा के दाग

फैल्ट कैंप से दाग दूर करना—यदि फैल्ट-कैप पर वर्षा के दाग पड जायें तो रेगमाल से रगडकर साफ कर दीजिये।

शहद के दाग

शहद के दाग दूर करने के लिये दागी भाग को दूध मे थोडी देर डुबाये रखिये । बाद मे पानी से धो दीजिये ।

गोंद के दाग

गोद के दाग पैट्रोल मलने और कुछ देर कपडे को धूप मे सुखाने से दूर हो जाते है । गर्म पानी लगाने से भी ये दाग दूर हो जाते है ।

नाक के दाग

नाक पोछने से पडे हुए दागो को दूर करने के लिये कपडे को नमक मिले गरम पानी मे कुछ देर भिगोकर बाद मे साबुन से धो दीजिये ।

चिकनाई के दाग

चिकनाई के दाग छुटाने के लिए दागवाले भाग के ऊपर और नीचे सोख्ता कागज रखकर गरम लोहा फेरिये । दाग अवश्य छूट जायेंगे । यदि कुछ धब्बे अब भी बचे रहे, तो कार्बन टेट्रा-क्लोराइड से छुडा लीजिये और कपडे को गर्म पानी और साबुन से धो डालिए ।

नोट—कार्बन टेट्रा-क्लोराइड किसी भी कैमिस्ट की दुकान से मिल सकता है ।

या दाग को अमोनिया के पानी मे भिगोकर ऊपर मुलायम कागज रखे, ऊपर से लोहा करे । अब भी यदि दाग न छूटे तो चार भाग एलकोहल, एक भाग लाइकर अमोनिया और आधा भाग ईथर लेकर मिश्रण बनाएँ और दाग पर लगाएँ । बाद मे पानी मे स्पज डुबाकर उस से मले ।

ग्रीज और तेल के दाग छुटाने के लिये पहले मैगनीशियम कार्बोनेट दाग पर रगडिये और उस पर पडा रहने दीजिये ताकि यह तेल को चूस ले । आवश्यकता हो तो बार-बार प्रयोग कीजिये । अन्त मे कार्बोनेट को ब्रुश से भाड दीजिये । यदि दाग ताजे न हो, तो यह बेहतर होगा कि

मैगनीशियम कार्बोनेट में बैंजीन मिला—गाढ़ा सा पेस्ट-सी अर्थात् पेस्ट बना लीजिये। इस पेस्ट को दाग पर लगाइये और सूखने दीजिये। अन्त में ब्रुश से झाड़ दीजिये। बैंजीन दाग को सोखती है और मैगनीशियम कार्बोनेट इसे चूसता है। यह विधि कोट आदि भारी कपड़ों के लिये विशेष उपयोगी है।

रेशमी कपड़ों से चिकनाई के धब्बे मिटाने के लिए दागवाले भाग के नीचे कोई ऊनी कपड़ा या रूई की गद्दी रखिये। अब धब्बे पर पैट्रोल या बैंजीन रूई से लगाइये। इससे घुलकर कपड़े की चिकनाई नीचे के कपड़े मे सोख जायेगी। पैट्रोल या बैंजीन के सूखने पर कपड़े को ब्रुश से झाड दीजिये।

आप की रेशमी साडी पर यदि तेल, घी या मक्खन के धब्बे पड जाएं तो उन्हे सावधानी से साफ करें, ताकि साडी के रग और कपडे को हानि न पहुँचे। साडी को किसी समतल चौरस भूमि, जैसे मेज, पर फैला दें। फिर दागवाले भाग पर टेलकम पाउडर की भारी परत बिछा दे और करीब बारह या पन्द्रह घण्टे तक पडा रहने दे। पाउडर का सूखापन चिकनाई को सोख लेगा। बाद मे पाउडर को किसी साफ कपडे से हटा दें। यदि अब भी चिकनाहट का चिन्ह रह जाए, तो इसी तरकीब को दोहराएं। दोबारा पाउडर डालने से साडी बिलकुल साफ हो जाएगी। खाने-पीने की कोई चिकनी चीज गिर जाए, तो भी यही तरकीब काम मे लानी चाहिए। उस दशा मे टेलकम पाउडर हटाने के बाद जो धब्बा रह जाए, उसे साबुन से साफ कर ले। कार या मोटर साइकिल के तेल के धब्बे भी इसी तरह साफ किए जा सकते है।

रेशमी कपडो से तेल या चिकनाई के दाग मिटाने के लिये दागी स्थान पर अनबुझा चूना यानी कलई रखकर दागी स्थान के नीचे सोखते कागज का टुकडा किसी भारी चीज से दबाकर रख दीजिये। चूना चिकनाई को चूस लेगा। या फिर दागवाले हिस्से को टरपेंटाइन से भिगोकर दाग के नीचे सोखता कागज रखने और ऊपर से खूब जोर से दबाने से भी ये दाग दूर किये जा सकते हैं।

यदि सूती या ऊनी कपडो पर भी तेल या मोम आदि के दाग पड गये हो तो उन्हे दूर करने के लिये लोहे का कोई टुकडा आग मे गरम कीजिये और उससे जमे हुए घी, तेल या मोम को पिघलाइये। जब वह पिघल जाय तो किसी कपडे से रगडकर उसे पोछ दीजिये। दाग दूर हो जायगा। या फिर फलालैन के एक टुकडे को तारपीन के तेल मे भिगो लीजिये और दाग पर रगडिये। या दागी स्थान पर ब्लाटिंग पेपर रखकर ऊपर से लोहा यानी इस्तरी की आँच दीजिये। जब कागज इतना गरम हो जाय कि नीचे के चिकने पदार्थ को पिघलाकर चूस ले तो इस्तरी हटा लीजिये। दाग दूर हो जायगा।

पानी के दाग

कपडो से पानी के दाग दूर करने के लिये उन पर धीरे-धीरे कच्चे अमरूद का गूदा रगडिये। बाद मे साबुन से धो दीजिये।

फलों के दाग

दाग को पहले गर्म पानी से धोइये। यदि न छूटे तो उस पर ग्लिसरीन की कुछ बूंदे मलकर ठण्डे पानी से धो डालिये। इसके बाद उसे तीन-घण्टे तक रखा रहने दीजिये। फिर सिरका या आक्सलिक एसिड मलकर धो डालिये। दाग साफ हो जायगा।

या कपडे को किसी तसले, बाल्टी आदि पर कसकर फैलाइये और घब्बे के ऊपर थोडी ऊँचाई से धार बाँधकर गरम पानी डालिये।

या दागवाले स्थान को मट्ठे मे भिगोकर धूप मे सुखाएँ। यह क्रिया कई बार दोहराएँ। दाग छूट जायेगा।

सुहागे का चूर्ण मलकर ऊपर से उबलता पानी डालने से भी फलों के दाग दूर हो जाते है। नीबू का रस लगाने या कच्चे आलू रगडकर धोने से भी कई फलो के दाग दूर हो जाते है।

रेशमी कपड़ो से फलो के दाग मिटाने के लिए दागवाले भाग को अमोनिया के ठण्डे घोल से धोइए।

सबसे पहले प्रत्येक कपडे को खोलकर यह देखना चाहिये कि उसमे किसी प्रकार का दाग तो नही है। जिन कपडो मे दाग हो उन्हे अलग कर लेना चाहिए और उनके दाग छुडाकर बाद मे उनकी धुलाई करनी चाहिए।

कपडा यदि कही से फटा हो तो उसे धोने से पूर्व ही सी लेना जरूरी है, नही तो उसके और अधिक फट जाने का डर रहेगा। यदि बटन न हो तो धोने से पूर्व बटन भी टाँक लेने चाहिएँ।

कपड़ो मे कोई पिन या कब्जा लगा हो तो धोने से पूर्व ही उसे निकाल लेना चाहिए। ऐसी चीजे लगी रहने से धोने वाले को चोट पहुँचने का डर रहता है। साथ ही इन चीजो के लोहे की होने के कारण यदि कभी कपडे मे थोडा भी सीलापन रह जाता है तो इन चीजो का दाग कपडों मे पड जाता है जिससे कपडा केवल खराब ही नही होता बल्कि उस स्थान से फट भी जाता है।

पहनने वाले कपडो के दोनो ओर साबुन लगाना चाहिये और विशेष रूप से कालर के पीछे, बगल और कफ मे तीन-चार बार साबुन

लगाकर उतने ही हिस्से को लेकर दोनो हाथों के बीच खूब रगडना चाहिये। जब मैल साफ हो जाये तो कपडे को निचोडकर ठण्डे पानी मे डुबोकर धो लीजिए और निचोड लीजिए।

कपडे धोने के लिए फर्श के बजाय लकडी के पटरे का उपयोग कीजिये क्योकि पटरे पर पटकने से कपडे कम फटते है। प्रयोग करने के बाद पटरे को साफ करके धूप मे सुखा देना चाहिये। मैला, चिकना या काई-लगा पटरा कपडो को और भी मैला कर देगा।

कपडो को पटकने या डण्डे से कूटने की अपेक्षा हथेलियो से रगडना या मुट्ठियो से कूटना चाहिये, क्योकि इससे कपडे फटते नही।

बहुधा सुखाते समय कपड़े की दोनो परते चिपक जाती हैं। इससे बचाने के लिए दोनो परतो के बीच मे सफेद कागज रख देना चाहिए।

यदि साबुन के ऊपर सफेद भुरभुरी रवे जैसी कोई चीज दिखलाई पडती हो तो उस साबुन को नही खरीदिए, क्योकि ये सफेद रवे साबुन मे अधिक क्षार होने के कारण होते है और ये कपडो को खराब कर देते हैं।

रगीन और सफेद कपडे एक साथ धोने के लिए पानी मे न डालें क्योकि हो सकता है कि किसी कपडे का रग पानी मे उतरे और दूसरे कपडो मे लग जाए।

सफेद सूती कपड़े धोना

सफेद सूती कपडो को धोने से पूर्व उनकी धूल आदि झाडकर उन्हे लगभग घण्टे भर के लिए सादे पानी मे भिगो दीजिए। अधिक मैले कपडो को रात भर के लिए पानी मे भिगोकर रखना चाहिए ताकि उनका मैल फूल जाये। धोने के लिए इन कपडो को पानी से निकालकर सादे गर्म पानी की सहायता से थोडा-थोडा साबुन लगाकर दोनो हाथो से भली प्रकार रगडिए। शरीर के सम्पर्क मे आने से मैल कपडो के उल्टी ओर ही अधिक जमती है इसलिए इन्हे उल्टा करके उल्टी ओर से धोना चाहिए। साबुन लगाने के बाद कपडो को कुछ देर के लिए रख दीजिए। अब किसी बडे बर्तन मे पानी उबलने के लिए रख दीजिए। जब पानी उबलने लगे

तो उसमे एक बड़ा चम्मच कपड़े धोने का सोडा डाल दीजिए। सोडा डालने से पानी मे उपस्थित चूने का प्रभाव नष्ट हो जाता है। चूने की उपस्थिति से पानी मे भारीपन रहता है और साबुन भली प्रकार नही घुलता। सोडा डालने से पानी का भारीपन जाता रहता है और साबुन उसमें भली प्रकार घुलता है। इसके बाद कपडो के अनुपात से साबुन के टुकडे इस उबलते पानी में डाल दीजिए। जब साबुन के टुकडे पानी मे घुल जाएँ तो साबुन लगाकर रखे हुए कपड़े उसमे डाल दीजिए। इतने ही कपडे डालने चाहिएँ जितने कि पानी मे डूबे रहे। इन कपडो को लगभग पन्द्रह-बीस मिनट तक उबलने दीजिए। बरतन के ऊपर कोई तौलिया या मोटा कम्बल रख देना चाहिए जिससे वह सारी भाप सोख ले और बाहर न निकलने दे। बीच-बीच मे इन्हे चला भी दीजिए। अधिक देर उबालने से कपडो की सफेदी नष्ट होकर उनमे पीलापन आ जाता है। अब कपडो को गर्म पानी मे से निकालकर शुद्ध पानी मे भली प्रकार मलकर धोइए। जाड़ो मे गुनगुना पानी उपयोग मे लाइए। कपडो को कई बार पानी से धोना चाहिए जिससे उनका मैल और साबुन ठीक से निकल जाये। इसके बाद कपडो को निचोड लीजिए।

अब धोकर निचोडे हुए कपडो को खोल-खोलकर पहले से ही तैयार करके रखे हुए नील के पानी* मे डालिये। यदि कपडो को खोलकर न

---

*नील का पानी बनाने की विधि—जितने कपडो को नील के पानी में भिगोना हो उनके अनुपात से शुद्ध ठण्डा पानी लीजिए। पानी इतना होना चाहिए कि कपडे भली प्रकार भीगकर डूबे रहे। अब दस सेर पानी के लिए आधा चाय का चम्मच नील के हिसाब से जितने नील की जरूरत हो, किसी मलमल या दूसरे महीन कपडे के टुकडे मे बांधकर पानी में डाल दीजिए। बिना कपडे में बांधे डालने से इस बात का डर रहता है कि नील पानी में ठीक से घुलेगा नही और बिना घुले कणो से कपडो में दाग पड जायेंगे। कपडे में बांधकर डालने से कोई कण बिना घुला पानी में नही रहेगा और धुले हुए कपडो मे दाग पडने का खतरा भी नही रहेगा। कपडे में बधे नील को पानी में इतनी देर तक पडे रहने देना चाहिए कि पानी में उसका रग उतर आए और हाथ मे लेने पर पानी हल्का नीला दिखाई दे।

डालेगे तो सारे कपडे मे नील का रग एक-सा न चढेगा और कपडे में दाग पड जाएँगे। कपडो के नील के पानी मे भली प्रकार भीग जाने पर उन्हे तुरन्त निकालकर निचोड लेना चाहिए। उबालने से कपडो मे जो पीलापन आ जाता है, नील के पानी मे भिगो लेने से दूर हो जाता है। नील के पानी मे निचोडने के बाद कपडो को कलफ* मे भिगोना चाहिए। कलफ देने से कपडे देखने मे अच्छे लगते है और उनमे चमक आ जाती है, लोहा भी अच्छी तरह होता है। जो कपडे शरीर से चिपके रहते है—जैसे बनियान, जाँगिया, अगिया—उन पर कलफ नही देनी चाहिए। बहुत छोटे बच्चो के कपडो पर भी कलफ नही देना चाहिए क्योकि उनके कोमल शरीर पर रगड लगने से उन्हें कष्ट होगा। पतले और बारीक कपडो—जैसे मलमल, चिकन—पर गाढा कलफ देना चाहिए। कलफ मे कपडो को डुबाकर तुरन्त निचोड लेना चाहिए और सूखने के लिये डाल दीजिए। कपडे सुखाने के लिए सफेद सूत की डोरी या पीतल की तार होना चाहिए। अरगनी पर कपडे डालने से पूर्व उसे किसी गीले कपडे से पोछ दीजिए ताकि उसमे जमी गर्द से धुले हुए कपडे मैले न हो।

यदि अरगनी खुले स्थान मे जहाँ धूप आती हो, न बाँधी जा सके तो भीतर ऐसे स्थान पर बाँधिए जहाँ हवा का प्रवाह हो। बहती हवा मे कपडे शीघ्र सूखते है।

रंगीन और छपे हुए सूती कपड़े धोना

इन्हे सफेद सूती कपडो की भाँति भट्टी पर नही चढाना चाहिए। क्योकि गर्म पानी मे उबालने से इनका रग नष्ट हो जाता है। इन्हे बहुत

*कलफ तैयार करना—दो बडे चम्मच स्टार्च, आधा चाय का चम्मच सुहागा और चौथाई चाय का चम्मच मोम, इन तीनो चीजो को किसी छोटे बर्तन में थोडे ठण्डे पानी में अच्छी तरह फेंटिए। अच्छी तरह से फेंटने से यह गाढी लेई की तरह बन जायगा। इसके बाद उबलता हुआ गर्म पानी थोडा-थोडा इस लेई पर डालती जाइए और अच्छी तरह चलाती जाइए। थोडी देर में कलफ का रग हल्का नीला-सा हो जाएगा। समझ लीजिये कि कलफ तैयार हो गया।

अधिक देर तक पानी मे भिगोना भी ठीक नही है । इससे भी इनका रग फीका पड जाता है ।

धोने से पूर्व इन कपडो को कुछ देर के लिए नमक मिले गुनगुने पानी में भिगो दीजिए । इससे इनका रग नही उतरेगा । उतरेगा भी तो कम उतरेगा । इसके बाद गुनगुने पानी की सहायता से साबुन लगाकर भली प्रकार मलिए और धो दीजिए जिससे इनका मैल और साबुन अच्छी तरह निकल जाये । इसके बाद निचोडकर सफेद कपडो की भांति इन पर कलफ कर लीजिए । गहरे रग के कपडो पर कलफ की सफेदी अच्छी नही लगती, इसलिए उन पर पतला कलफ किया जाता है । कलफ से निचोडकर इन्हे छायादार और हवादार जगह मे सुखाना चाहिए । धूप मे सुखाने से इनका रग उडेगा ।

रगीन अथवा छपे हुए सूती कपडो मे नील भी नही दिया जाता ।

इन कपडो पर हल्का गर्म लोहा किया जाता है । अधिक गहरे रग के कपड़ो या छपी हुई साडियो पर उल्टी ओर लोहा किया जाता है । इससे इनकी छपाई और रग जल्दी फीका नही पडता ।

जिन रगीन या छपे हुए सूती कपडो के रंग कच्चे हो उन्हे इस प्रकार धोना चाहिए—इन्हे धोने के लिए साबुन का पानी तैयार करके रख लीजिए । अब सादे ठडे पानी मे थोडा-सा नमक या सिरका घोलकर कच्चे रगीन कपडो को इसमे भिगो दीजिए और पाँच मिनट बाद निकालकर निचोड लीजिए । इससे इनमे चमक आ जायेगी और रग भी फीका नही पडेगा । दो सेर पानी मे दो बडे चम्मच नमक या डेढ छटाँक सिरका काफी होता है ।

अब इन निचोडे हुए कपडो को तैयार रखे साबुन के पानी मे डाल दीजिए । इन्हे रगड-रगडकर या पीटकर नही धोना चाहिए । रगडने और पीटने से इनका रग छूटता है । इन्हे हाथ से धीरे-धीरे मल-मलकर साफ कीजिए । थोडी देर साबुन के पानी मे भिगोने के बाद इन्हे साफ ठडे पानी मे धोकर इनका साबुन निकाल दीजिए और छाया मे सुखा दीजिए ।

छपे हुए कपडो को सुखाते समय उनकी पर्तों के बीच मे सफेद कागज लगा देना चाहिए—जैसे फ्राक या ब्लाउज के बीच में। ऐसा करने से कपडो के एक ओर की छाप का दूसरी ओर कोई प्रभाव नही पडेगा। सूखने के बाद इन पर हल्का गर्म लोहा कर लीजिए।

नोट—कपडे सफेद हो या रंगीन या छपे हुए, धोते समय इन्हे उल्टा करके उल्टी ओर से धोना चाहिए। शरीर के सम्पर्क मे आने से मैल कपडों की उल्टी ओर ही अधिक जमता है। धोने के बाद सुखाते समय इन्हे सीधा कर लेना चाहिए।

रेशमी कपड़े धोना

रेशमी कपडे महीन, चिकने और चमकदार होते है। धोने में थोडी-सी भी लापरवाही होने से इनका रंग और चमक खराब होने का डर रहता है। इसलिये इन्हे धोने मे बडी सावधानी की जरूरत है।

रेशमी कपडे धोने के लिए सदा लक्स या अन्य कम सोडेवाला बढिया साबुन प्रयोग मे लाना चाहियें। सोडा अधिक होने से रेशमी कपडे खराब हो जाते है। ब्लीचिंग पाउडर या रेह मिट्टी से धोने से भी रेशमी कपडे खराब हो जाते है—सफेद रेशमी कपडो का रग पीला पड जाता है और रगीन रेशमी कपडो के रंग खराब हो जाते है।

रेशमी कपडे धोने के लिये साबुन की जेली का प्रयोग भी अच्छा होता है। साबुन या जेली को गर्म पानी मे भली प्रकार मिलाकर बाद मे सादा ठण्डा पानी इतना मिलाना चाहिए जिससे साबुन का पानी हल्का कुनकुना रह जाये, क्योकि पानी गर्म रह जाने से भी रेशमी कपडे खराब हो जाते हैं—सफेद रेशम का रग पीला पड जाता है और रगीन रेशम का रग नष्ट हो जाता है।

अधिक गन्दे रेशमी कपडो को धोने से पूर्व कुछ देर ठण्डे पानी मे भिगो देना चाहिए।

रेशमी कपडो को सूती कपडो की भाँति न तो रगडना ही चाहिए और न निचोडना ही चाहिये बल्कि धीरे-धीरे हाथो से दबाकर इनका

पानी निकाल लेना चाहिये। इससे समस्त तार कपड़े के ऊपरी भाग से नीचे की ओर आना चाहिये।

अब पाँच सेर ठण्डे पानी मे आधा छटाँक के हिसाब से सिरका घोलकर इस पानी मे धुले हुए रेशमी कपडो को भिगोकर तुरन्त निकाल लीजिये। सिरके के पानी मे भिगो देने से रेशमी कपडो की चमक ठीक बनी रहती है।

धोने के बाद इन कपडो को छाया मे सुखाना चाहिये। धूप मे सुखाने से इनके रग खराब हो जाते है।

रेशमी कपडो को दूसरे सादे सूती कपडो मे लपेटकर या दो सूती कपडो के बीच मे बिछाकर भी सुखाया जाता है। इससे दो लाभ है— रेशमी कपडे का पानी सूती कपडा सोखता है जिससे वे जल्दी ही सूख जाते हैं। दूसरे, कच्चे रगीन रेशमी कपडे के एक भाग का रग लगकर दूसरे भाग के खराब होने का डर नही रहता। इस काम के लिये पुराने सूती कपडो का ही प्रयोग करना चाहिए।

सफेद रेशमी कपडो को छाया मे सुखाइए। इससे कपडा पीला नही पड़ेगा, न ही रेशम के तार कमजोर पडेगे।

रेशमी कपडे धोने के लिए रीठे का प्रयोग भी किया जाता है। लेकिन सफेद रेशमी कपडो का रग रीठे से धोने से पीला पड जाता है। इसलिए सफेद रेशमी कपडो को रीठे से नही धोना चाहिये। रगीन रेशमी कपडे रीठे से धोये जा सकते हैं।

यदि किसी रेशमी कपडे का रग उतरने का डर हो तो धोने से पूर्व गुनगुने पानी मे नमक डालकर पाँच-सात मिनट के लिये उस कपडे को उसमे भिगो रखिये। अब रग नही उतरेगा। उतरेगा भी तो कम उतरेगा।

रेशमी कपडे धोते समय दो चम्मच ग्लिसरीन डालने से रेशम न तो सिकुडता है और न कडा होता है।

रेशमी कपडो को धोने के बाद यदि मैथिलेटेड स्प्रिट के पानी मे से निकाल लिया जाये, तो उनकी चमक दुगुनी हो जायेगी।

सूखने के बाद रेशमी कपडो को सीधा करके उन पर लोहा कर लेना चाहिये। लोहा बहुत हलका गर्म होना चाहिये। अधिक गर्म लोहे से कपडे खराब हो जाते है।

सिल्क को दोहरा मोडकर लोहा नही करना चाहिए बल्कि इकहरा रखकर ही उस पर लोहा करना चाहिये। नकली रेशम पर बहुत मामूली गर्म लोहे का प्रयोग करना चाहिए।

एक आवश्यक बात और है कि हल्के रगो के रेशम को सीधी ओर से परन्तु गहरे रग के रेशम को उल्टी ओर से रखकर उन पर लोहा करना चाहिए।

रेशमी कपडो मे नील के पानी या कलफ का प्रयोग नही करना चाहिये।

ऊनी कपड़े धोना

ऊनी कपडो के रेशे अधिक गर्म या अधिक ठण्डे पानी मे सिकुड जाते हैं जिससे कपडा जकडकर कडा पड जाता है। रेशो के जकड जाने से कपडे देखने मे भी बहुत खराब लगने लगते हैं। इसलिए ऊनी कपडो को धोने मे विशेष सावधानी की जरूरत है।

ऊनी कपडो को धोने के लिए पहले इनकी लम्बाई और चौडाई नाप लेनी चाहिए। अब कपडो के अनुपात से लक्स साबुन लेकर गुनगुने पानी मे घोलिये और मिश्रण को भली प्रकार हिलाइये जिससे उसमे खूब झाग उठ आये। अब जिन कपडो को धोना हो उन्हे उलटा करके साबुन के पानी मे डाल दीजिए और भली प्रकार भीग जाने पर उन्हे धीरे-धीरे हाथ से दबाइए। ऐसा करने से उनकी सब मैल निकल जायेगी। ऊनी कपडो को कूटकर रगडकर या मसलकर नही धोना चाहिए क्योकि रगडने या मसलने से इनके रोये या तो झड जाते हैं या सिमटकर चिपट जाते हैं। अब दो-तीन बर्तनो मे साफ कुनकुना पानी लेकर इन कपडो को क्रम से इस पानी मे धोइए। धोने के पानी का और साबुन के पानी का ताप एक ही होना चाहिए। पानी के ताप मे अतर होने से ऊनी कपडे

खराब हो जाते है। पानी मे अमोनिया की कुछ बूंदे भी डाल दीजिए। इससे ऊनी कपडो का रग अच्छा चमक उठेगा और कपडा नर्म भी रहेगा। जब कपडो का साबुन निकल जाए तो धीरे-धीरे हाथ से दबाकर इनका सब पानी निकाल दीजिए। ऊनी कपडो को सूती कपडो की भाँति निचोडना भी नही चाहिए। निचोडने से इनकी आकृति विगड जाती है। पानी मे से निकालने के वाद इन्हे सुखाने के लिए फैलाना चाहिए। हाथ द्वारा वुने हुए ऊनी कपडे सूती या रेशमी कपडो की भाँति रस्सी पर लटकाकर नही सुखाये जाते इससे इनका आकार विगड जाता है। किसी चारपाई, मेज या चौकी पर साफ सफेद कागज या कोई साफ सूती कपडा विछाकर इन पर ऊनी कपडो को फैलाकर सुखाइए। कपडो का आकार नही विगडेगा। फैलाने के वाद तुरन्त इन कपडो की लम्बाई और चौडाई नाप लीजिए और यदि वास्तविक लम्बाई और चौडाई से कुछ अन्तर हो तो उसी समय ठीक कर दीजिए। मशीन के वने ऊनी कपडे रस्सी पर लटकाकर सुखाए जा सकते हैं क्योकि लटकाने से इनका आकार विगडने का खतरा नही रहता।

सूखने के वाद इन पर लोहा करना चाहिए। वुने हुए ऊनी कपडो पर लोहा उलटी ओर से करना चाहिए जिससे वुनाई उभरी हुई और स्पष्ट दिखलाई पडे। अन्य सव ऊनी कपडो पर सीधी ओर से लोहा करना चाहिए।

ऊन के रेशो के साधारण गर्मी से भी जलने का खतरा रहता है। इसलिए रेशमी कपडो की भाँति इन पर भी लोहा करते समय किसी महीन सफेद सूती कपडे का टुकडा गीला करके विछा लीजिए। सूख जाने पर इस टुकडे को फिर गोलाकर और निचोडकर विछा लीजिए। इससे ऊनी कपडे सीधे लोहे के सम्पर्क मे नही आयेगे और उनके खराव होने का खतरा भी नही रहेगा।

ऊनी कपडो पर से दाग छुडाने के लिये कोई पुराना लेकिन साफ कपडा सिरका या अमोनिया मे भिगो लीजिये और उससे दागवाले भाग को जोर से रगडिये। यदि वह भाग कुछ फटा है तो धीरे से सेंड

पेपर से रगडकर फिर धीरे से सिरका या अमोनिया भीगे कपडे से रगडिये ।

स्वेटर धोना

एक बडा-सा गत्ता लेकर उस पर गीला कपडा फेरिये और उसे मेज पर बिछा दीजिए। स्वेटर को गत्ते पर फैलाकर पैंसिल से एक रेखा स्वेटर के चारो ओर खीचिये, ताकि गत्ते पर उसका आकार उतर आये। किसी बर्तन मे सील-गरम पानी भरिए। किसी कम सोडेवाले साबुन या लक्स से पानी मे झाग उठाइए। अब स्वेटर को इस झागदार पानी मे डालिए। अधिक हिलाइए-डुलाइए नही। ध्यान रहे कि स्वेटर का सारा बोझ हाथो मे ही रहे और वह इधर-उधर लटके नही। यदि स्वेटर अधिक गन्दा हो और एक वार मे साफ न हो तो दुबारा झाग तैयार कीजिए और फिर से स्वेटर को धोइए। स्वेटर को निकालकर हल्के हाथ से निचोड लीजिए। इसके वाद सील-गरम पानी मे स्वेटर को तीन वार डुबोकर उसका साबुन साफ कर दीजिए। यह क्रिया भी उसी प्रकार कीजिए जैसे स्वेटर को धोते समय की थी। हर बार सील-गरम पानी मे से निकालकर हलका-सा निचोडना चाहिए। इसके बाद एक बडे और साफ रुयेदार तौलिये के ऊपर स्वेटर को सावधानी के साथ सीधा फैला दीजिए। तौलिये के इधर-उधर के किनारे स्वेटर पर उलटकर हलके-हलके दबाइए। इस तरह तौलिया स्वेटर के अधिकाश पानी को सोख लेगा और स्वेटर जल्दी ही सूख जायगा। स्वेटर को फिर से गत्ते पर फैला दीजिए। आप देखेगी कि अव स्वेटर अपने आकार के बराबर नही होगा। उसे आकार के बराबर करने के लिए धीरे-धीरे खीचिए। बाहे, गला, चौडाई-लम्बाई जब सब पहले के समान हो जाए तब स्वेटर को गत्ते मे इतने पिन लगाकर नत्थी कर दीजिए ताकि सूखते समय स्वेटर का आकार बिगडे नही। स्वेटर को धूप मे कभी नही सुखाना चाहिए।

अगोरा ऊन के स्वेटर को गर्म पानी की भाप पररखकर साफ कीजिए। इससे ऊन के रुएँ नही बैठेंगे।

यदि स्वेटर का रंग निकलता हो तो धोने से पूर्व पानी में थोडी-सी फिटकरी घोल दीजिए । इससे स्वेटर सिकुडकर छोटा भी नही होगा ।

ऊनी गुड्डा धोने की विधि

यदि ऊनी गुड्डा काफी मैला हो जाये, तो उसे साफ करने के लिए स्टार्च और पानी को मिलाकर पेस्ट तैयार कीजिए और भीगे कपडे की सहायता से उसे सारे गुड्डे पर मल दीजिए । सूख जाने पर गुड्डे पर एक सख्त ब्रुश से पालिश कर दीजिए । गुड्डा एकदम नया-सा हो जाएगा ।

मखमली कपडे धोना

मखमल एक नफीस मुलायम कपडा है जो अधिकतर ब्लाउज या चोली आदि बनाने के काम में आता है । इस कपडे को अधिक धोना नही चाहिए । ब्रुश करने से ही साफ हो जाता है । वैसे पसीने की सफाई के लिए कपडे को इस रीति से धोयें—बाल्टी भर पानी खौलाइए और गुसलखाने के दरवाजे, खिडकियाँ बन्द करके उसमे रख दीजिए ताकि भाप उसमें भर जाय । फिर हैंगर पर कपडा टाँगकर बाल्टी के ऊपर कीजिए जिससे कि कपडे के अन्दर तक भाप भर जाए । फिर कपडे को खुली हवा मे सूखने दीजिए । कपडा धूप मे न सुखायें और न ही तह कीजिये । जब कपडा सूख जाए तो अच्छी तरह उस पर ब्रुश कीजिये ।

फलालैन के कपड़े धोना

जहाँ तक हो सके फलालैन के कपडे खाली पानी मे नही धोने चाहिएँ । उबला हुआ साबुन का पानी जिसमे कपडा धोना है, न बहुत गरम हो और न बहुत ठण्डा हो । जब कपडा धोना हो तो दो टबो मे साबुन का उबाला हुआ पानी तैयार रहना चाहिए । दूसरे टब मे थोडी-सी नील हो । पहले फलालैन को साबुन के पानी मे डुबो-डुबोकर खूब धो लेना चाहिए । फिर दूसरे टब मे भी डुबोकर धोना चाहिए । इसके बाद कपडे को दबाकर निचोड डालना चाहिए और हाथ से उसकी सिकनें मिटा देनी

चाहिएँ। फिर सूखने डाल देनी चाहिए। जब अधसुखा हो जाय तो हाथो से पकडकर चारो तरफ से उसके बल निकाल देने चाहिएँ। ये कपडे साबुन से रगडकर कभी भी घोने नही चाहिएँ क्योकि ऐसा करने से उनके रोयें मर जाएँगे। इन्हे सोडे से भी नही धोना चाहिए क्योकि सोडे से इनका रग फीका पड जायगा।

कपडों पर लोहा करना

कपडे चाहे कितने भी साफ धुले हो यदि उन पर लोहा नही किया जाता तो वे साफ और सुन्दर नही दिखाई देते। लोहा करने से कपडो की सिकुडन और सिलवटे निकल जाती है और कपडे देखने मे सुन्दर लगने लगते हैं।

लोहा करने के लिए किसी बडी मेज, पटरे या फर्श पर दरी या दुहरा कम्बल बिछाकर ऊपर से सफेद चादर बिछाइए। चादर के चारो कोने किसी भारी चीज से दबा दीजिए ताकि लोहा करते समय वे सिकुडे नही। पास ही किसी कटोरे या अन्य चौडे मुँह के बर्तन मे थोडा साफ ठण्डा पानी रख लीजिए। अब जिस कपडे पर लोहा करना हो उसे उल्टा करके चादर के ऊपर फैला दीजिए और हल्के हाथ से पानी के छीटे दीजिए। छीटे देने के बाद कपडो को लपेटकर पन्द्रह-बीस मिनट के लिए रख दीजिए जिससे पूरे कपडे मे कुछ गीलापन आ जाए। बाद मे लोहा कर लीजिए। कपडे पर पानी छिडकने के दो लाभ है—पानी की सीलन के कारण लोहे की गर्मी कपडे पर अधिक प्रभाव नही डाल पाती और कपडा जलने का डर नही रहता। दूसरे, पानी की नमी से कपडे की सिकुडन और सिलवटे निकालने मे सुविधा होती है।

लोहे को प्रयोग करने से पूर्व उसे नीचे से गीले कपडे से पोछ लेना चाहिए।

लोहा आवश्यकतानुसार गर्म हो गया है या नही यह जानने के लिए दो-तीन बूंद पानी उस पर डालिए। यदि लोहा ठण्डा होगा तो बूंदें

१६

केशों की सफ़ाई के लिए

बालो को साफ रखने के लिए उन्हे सप्ताह मे दो बार अवश्य धोना चाहिए। दो गिलास गुनगुने पानी मे दो चम्मच बोरेक्स डालिए। बोरेक्स पाउडर किसी भी दवा-विक्रेता की दूकान से मिल सकता है। अब इसमे लक्स फलेक्स या ग्लिसरीन साबुन के मुलायम झाग मे मिला दीजिए। इस घोल से पाँच मिनट तक सिर को धीरे-धीरे मलकर धोइए। बाद मे मामूली गरम पानी से धो डालिए। सिर का मैल और खुश्की निकल जायगी।

बेसन मे थोडा सोडा मिलाकर केश धोने से भी वे खूब साफ हो जाते हैं।

या फिर आलू पीसकर उसमे सरसो या तिल्ली का शुद्ध तेल मिलाइए और बालो मे मलिए। इससे बाल खूब साफ हो जाते है और उनकी जडो मे दृढता आती है।

सोडे या साबुन मे अण्डे की जरदी मिलाकर उससे बाल धोने से भी खूब स्वच्छता आ जाती है।

केशों को सँवारने के लिए

बहुत-सी स्त्रियाँ गीले केशों में ही कंघी कर लेती है जो बहुत हानिकारक है। घुँघराले केशोंवाली स्त्रियों को तो विशेष रूप से इसका ध्यान रखना चाहिए, नहीं तो उनके केश सीधे-सीधे हो जायेंगे।

बहुत-सी स्त्रियाँ बालों में इतना तेल चुपड़ लेती है कि उनका सिर और बाल एकदम चिकने हो जाते है और तेल माथे पर बह आता है। इससे बालों का सौन्दर्य नष्ट होता है। एक समय के लिए तो एक चम्मच तेल बहुत है।

बालों में तेल खूब मिलाकर मलना चाहिए। तेल जड़ों में लगाना चाहिए, ऊपर चुपड़ने से कोई लाभ नहीं। इसके लिए ड्रापर से बूँद-बूँद करके तेल लगाइए।

क्रीम और लोशन कभी भूलकर भी बालों की जड़ों में नहीं लगाना चाहिए। बालों के ऊपर-ही-ऊपर इनका प्रयोग कीजिए।

वालो को काढने के लिए धातु की बनी कंघी का प्रयोग कभी मत करिए। कघी कडे रबड की होनी चाहिए। उसके दाँते निकले और अलग-अलग होने चाहिएँ। दाँतो की नोक भोथरी होनी चाहिए, नुकीली नही। नुकीली होने से त्वचा को हानि पहुँच सकती है।

रात में सिर की चोटी के स्थान को पाँच मिनट मलिए और सुबह पाँच मिनट तक ब्रुश करिए।

जब वाल सूख जाये तो कोई शुद्ध तेल लगाइये। बादाम का तेल वालो के लिए अत्यन्त लाभदायक है। यह वालो को गिरने और सफेद होने से रोकता है। इसे कुछ गरम करके उँगलियो से धीरे-धीरे मालिश करनी चाहिए।

बहुधा वाल उलझ जाते है और उनमे गाँठे पड जाती है। वालो को सुलझाने और गाँठे निकालने के लिए कभी भी कघी का प्रयोग न कीजिए। इससे बाल टूटने लगते है। धीरे-धीरे उँगलियो से गाँठे सुलझाइये और बाल सुलझाने के बाद कघी कीजिए।

बालो मे आँवले, नारियल या मेहदी किसी भी तेल का सदा प्रयोग करना चाहिए। अदल-बदलकर तेल लगाने से बालो को नुकसान पहुँचता है। चमेली या धनिए के तेल का व्यवहार नही करना चाहिए, इससे बाल शीघ्र सफेद हो जाते है।

बालो की माँग सदा एक ही स्थान से निकालने मे माँग चौडी हो जाती है जो भली नही लगती। इसलिए माँग निकालने की जगह समय-समय पर बदलते रहना चाहिए।

चोटियो को बहुत कसकर नही गूंथना चाहिए। ढीली गुँथी हुई चोटियाँ आकर्षक लगती हैं और इससे बालो मे तनाव भी नही रहता, न ही बालो की जड़े कमजोर पडती हैं।

जो स्त्रियाँ जूड़ा बाँधती हैं उन्हे चाहिए कि जूडे को गर्दन से थोडा ऊपर की ओर उठाकर बाँधे। बहुत ही सुन्दर लगेगा। जूडा यदि बिना माँग निकाले बाँधा जाय तो वह केश-विन्यास मे एक नवीनता लायगा और अत्यन्त आकर्षक लगेगा।

जिन स्त्रियो के बाल बहुत ही हल्के हो उन्हे चाहिए कि बालो को आगे से कुछ ऊँचा उठाकर, फिर सबको ढीला करके एकत्रित कर एक रोलर-सा बनाकर पीछे जाली मे डालकर गर्दन पर लटका ले। इससे अवश्य ही उनके बाल घने लगने लगेगे।

यदि किसी स्त्री का सिर लोमडी के समान लम्बा-पतला हो तो बालो को ढीले रूप मे कान पर डाल देने से सिर का यह ऐब आसानी से दूर किया जा सकता है।

बहुत-सी स्त्रियो का माथा बहुत ही ऊँचा और चौडा होता है। ऐसी अवस्था मे बालो को अधिक आगे को लाकर ढीला छोडकर बनाने से आसानी से ही मुख-छवि परिवर्तित कर सुहावनी बनाई जा सकती है।

बहुत पतले मुँह की स्त्रियाँ कानो पर दो जूडे बनाकर अपने मुख को अनायास ही कुछ चौड़ा बना सकती हैं।

जिन स्त्रियो का चेहरा लबा हो और माथा ऊँचा हो, उन्हे चाहिए कि बाईं ओर से माँग निकालें।

यदि माथा नीचा हो तो बीच से माँग निकालनी चाहिए या बालों को सीधे पीछे की ओर ले जाये और गरदन के ऊपर जूडा बाधे ।

यदि चेहरा चौरस हो तो तिरछी माँग निकाले और गरदन पर साधारण जूडा बाँधे । ऊँचा जूडा अच्छा नही लगेगा ।

गोल चेहरे पर माँग अच्छी नही लगती । वीव-हेयर शैली के बालो को पीछे की ओर चढाव-उतार के साथ छोड दे ।

यदि चेहरा अडाकार हो तो बीच से माँग निकाले । बालो को ढीला रखकर जूडा बाँधे ।

गरदन छोटी और मोटी हो तो जूडा गरदन के ऊपर बाँधे ।

तरुणियों और युवतियो पर ऊँचा जूडा बहुत सजता है । यदि कद लबा हो तो बालो को पिन लगाकर सामने से और ऊँचा न करे । कद नाटा है तो ऐसा किया जा सकता है ।

पके हुए बालो को तोडना न चाहिए । इससे वे और भी पकते है । उनमे खिजाब आदि भी नही लगाना चाहिए ।

बालों से सिकरी, फ्यास या रूसी दूर करने के लिए

सिकरी बालो की सबसे बडी दुश्मन है । यदि यह सिर की खाल पर जमी रहे तो बालो को ठीक से पोषण नही मिल पाता । फलस्वरूप बालो की जडे कमजोर हो जाती है और बाल गिरने शुरू हो जाते है । इसको दूर करने के लिए नहाने से पूर्व, जिस तरह सिर मे तेल लगाया जाता है, उसी तरह एक नीबू के रस को बालो की जडो मे धीरे-धीरे मलिए । इसके बाद सम्भव हो तो सुबह की धूप मे सिर खोलकर कुछ देर तक बैठिए । इसके बाद बालो को गुनगुने पानी से शैम्पू से धोइए । शैम्पू न हो तो रीठे या शीकाकाई से भी बाल धोये जा सकते है । धोने के बाद बालो को बिलकुल सुखा लीजिये । इसके बाद शुद्ध नारियल के तेल मे कपूर डालकर बालो की जडो मे धीरे-धीरे रगडिए । पाँच-छः बार इस तरह धोने से सिकरी बिलकुल निकल जायगी । ध्यान रखिए सिकरी एक लगने वाली बीमारी है । इसलिए यदि आप के बालो मे सिकरी है, तो आप अपना कघा सबसे अलग रखिए ।

रूसी बालो के लिए बहुत हानिकारक है। यदि छोटे बच्चो के सिर मे रूसी पड जाए तो उनके बाल बिलकुल कटवा दीजिए और सिर पर गुनगुने सरसो के तेल की, जिसमे कपूर और थोडा-सा गन्धक मिला हो, भली प्रकार मालिश कीजिए। इसके बाद पानी मे बोरिक लोशन और डिटोल मिलाकर गुनगुने पानी से सिर धो डालिए। या बराबर-बराबर आम की गुठली और हर्र दूध मे पीसकर लगाइये।

पाँच-छ घण्टे तक चीनी मे नीबू के रस को घोलकर सिर पर लगाने और बाद मे सिर साबुन से धोने से भी रूसी या फ्यास दूर हो जाती है।

जौ की भूसी या बथुए को पानी मे पकाकर उस पानी से सिर धोने से फ्यास नष्ट हो जाती है। गरम पानी को नीबू के रस मे मिलाकर या दही से सिर धोने से भी फ्यास नष्ट हो जाती है।

आधे घण्टे तक चने का बेसन तेज सिरके मे भिगोइए। फिर उसमे शहद डालकर सिर पर मल लीजिए। रूसी नष्ट हो जाएगी।

बालों की गर्द दूर करने के लिए

जो स्त्रियाँ अकसर बाहर आती-जाती रहती है, उनके बालो मे धूल जम जाया करती है। यह धूल दूर करने के लिए ब्रुश मे रूई के टुकडे फँसाकर बालो मे फेरिए और त्वचा तक ले जाइए। केशो के साफ न होने तक रुई के टुकडे बदल-बदलकर इसी क्रिया को कीजिए।

या फिर बालो मे थोडी-थोडी दूर पर माँग निकालकर मुलायम कपड़े से सिर की त्वचा को रगडिए, बालो की पतली-पतली लटे लेकर भी ऐसे ही करिए।

बालों के कुंडल जमाने के लिए

थोडी सफेद मोम एक छटाँक अरण्ड के तेल मे डालकर पिघला ले, उसमे खुशबू के लिए कुछ बूँदे चन्दन के तेल की भी डाले। माथे पर के कुण्डलो को जमाने के लिए इसे बालो मे थोड़ी देर लगाएँ। एक

चम्मच मेथी दाना और दस-पन्द्रह वेरी के पत्ते नीवू के रस मे बारीक पीसकर नहाने से पूर्व सिर मे लगाने से भी वाल घुंघराले हो जायेंगे।

बाल मुलायम और चमकीले करने के लिए

वालो के रूखेपन को दूर करने के लिए शुद्ध जैतून के तेल को कुछ गरम करके जोर से सिर की मालिश करिए। रूखापन दूर हो वाल चमकने लगेंगे। मशीन द्वारा निकाला हुआ तेल लगाने से भी वालो का कडापन दूर हो जाता है।

नीवू के रस मे सूखे आँवले का चूर्ण पीसकर लेप करने से भी वाल मुलायम, काले और चमकीले हो जाते है।

या पहले सादे पानी से वाल मल-मलकर धोइए। फिर नीवू मिले पानी से कई वार सिर धोइए। इससे भी वाल खूब मुलायम हो जाते है।

आँवलो को रात भर पानी मे भीगा रहने दीजिए। सुवह को इस पानी से वाल धोइए। निखरकर वाल खूव मुलायम हो जाएँगे और उनमे अपूर्व चमक पैदा हो जाएगी।

सिर धोने के लिए साबुन का उपयोग नही करना चाहिए। इससे वाल खुश्क हो जाते हैं। आँवला, रीठा और शीकाकाई, इन तीनो को वरावर-वरावर मात्रा मे मिलाकर चूर्ण वना लीजिए। नहाने के लिए एक छटाँक चूर्ण आधा सेर पानी मे उवालकर छान लीजिए। इस पानी मे थोडा-सा नारियल का तेल, एक चुटकी वोरिक पाउडर और कुछ बूंद नीवू का रस भी डालिए। इस घोल से सिर धोने से बाल साफ होकर चिकने और काले हो जाते हैं। साथ ही सिर की रूसी भी नष्ट हो जाती है।

दही से धोने से भी बाल खूब मुलायम और चमकीले हो जाते है। दही से धोने के बाद वालो को खूब साफ कर लेना चाहिए, क्योकि यदि बालो मे जरा-सी भी दही लगी रह गई तो बहुत दुर्गन्ध आने लगेगी।

बाल लम्बे करने के लिए

सिर के वाल यदि सिरे की ओर से फटने लगे तो उन्हे कैंची से थोडा काट दीजिए। बाल फटने से बाढ रुक जाती है। इस प्रकार काटते रहने से वाल बढ़ते है।

इक्कीस दिन तक भैस के दही मे ककोडे की जड पीसकर दो-तीन घण्टे नित्य बालो मे लगाकर तेल की अच्छी तरह मालिश कीजिए।

या नीम और बेरी के पत्ते पीसकर दो घण्टे तक नित्य बालो मे थोपिए। महीने भर मे ही बाल लम्बे हो जायेगे।

कलौंजी को पीसकर सिर धोने के पानी मे मिला लीजिए। सप्ताह भर मे ही बाल लम्बे होने लगेगे।

ढाई सेर पानी मे आधा पाव आँवले और छटाँक भर सरो के पत्ते डालकर गलने तक पकाइए। फिर उसमे आधा सेर तिली का तेल डालकर इतनी देर तक पकाइए कि केवल तेल बच रहे और पानी जल जाए। इस बिना-छने तेल को नित्य सिर मे लगाने से बाल खूब बढते हैं।

बाल घुँघराले करने के लिए

चुकन्दर के पानी में एक-एक तोला मुरदा सख, बिहीदाना, माजूफल, सरो के पत्ते, सोना चाँदी का मैल, मुलतानी मिट्टी और आँवला तथा बडी माँई आदि लेकर पीस लीजिए। फिर इसमे छ माशे चूना पीसकर मिला लीजिए। इसे बालो पर लगाने से बाल घुँघराले हो जाते हैं।

जूँ नष्ट करने के लिए

नीबू के रस मे शक्कर मिलाकर सिर मे लगाने से जुएँ नष्ट हो जाती हैं।

नीम का तेल लगाने से भी जुएँ और लीखें मर जाती है।

चुकन्दर की जड और पत्तो का काढा बनाकर उसमे थोडा नमक मिलाइए और उससे बाल धोइए। जूँ जड से नष्ट हो जायेगी।

साबुन को पानी मे घोलकर उसमे थोडा पैराफीन या मिट्टी का तेल मिलाकर सिर मे डालिये। थोडी देर बाद सिर को साबुन से धो डालिये। सारी जुएँ मर जायेगी।

सिर को तेज सिरके मे भिगोइये और बालो मे कघी कीजिए। जूँ और लीखे नष्ट होकर सिर हल्का हो जायगा।

बालों का झड़ना रोकने के लिए

सप्ताह मे तीन-चार वार सिर पर नीबू के छिलके रगडने से बाल टूटने तो वन्द हो ही जाते हैं, साथ ही अधिक लम्बे और चमकदार भी हो जाते है।

वहुत-सी वहने ढीली-ढीली चोटियां वांधकर नीचे से वालो को खुला छोड देती है। इससे वालो की नोकें घिसकर फट जाती है और वाल टुकडे-टुकडे होकर झडने लगते है। इसलिए चोटी के सिरे पर परान्दी या फीता जरूर वाँधना चाहिए।

एक वाल्टी मे सहने-योग्य गर्म पानी और दूसरी मे ठण्डा पानी लीजिए। वालो को दो भागो मे वाँट लीजिए। वालो पर पहले गर्म पानी की धार डालिए और सिर की त्वचा को मलती रहिए ताकि पानी जड तक पहुँच सके। गर्म पानी पोरो को खोला देगा और रक्त त्वचा के निकट आ जाएगा। अब ठण्डा पानी भी इसी प्रकार डालिए। रक्त वापस लौट जाएगा। यह क्रिया प्रतिदिन करिए। रक्त का सचालन ठीक रहेगा और धीरे-धीरे वाल झडने रुक जायेंगे। यह क्रिया अपने आप ठीक नही हो पाती। इसलिए किसी दूसरे से पानी डलवाइए और अपने आप वालो को अलग-अलग करती रहिए।

वहुत से लोग बाल झड जाने के भय के मारे सिर मे ठीक से कघा भी नही करते, न सिर धोते है। यही कारण है जो एक बार बाल झड जाने के बाद दोवारा फिर उतने घने नही हो पाते। उन्हे चाहिए कि जो वाल अपनी जड से अलग हो जाएँ उन्हे सिर मे नही रहने दे क्योकि उनके झड जाने के बाद जड से नये वाल निकलते है। यदि ये बाल सिर मे ही पडे रह जायेंगे, तो जड को नष्ट कर डालेगे और दूसरे बाल नही निकल सकेंगे।

बहुत-सी स्त्रियाँ बालो को घुंघराले बनाने के चाव मे लोशन और व्हाइट आयल से बने हुए तेल, वैसलीन, पाउडर आदि का प्रयोग करती हैं जो बहुत हानिकारक है। इससे गज हो जाता है।

उडद की दाल के आटे से लगभग सवा माह तक लगातार सिर धोने से भी बालो का गिरना रुक जाता है।

यदि किसी के बाल गिरने से एक पैसा भर स्थान सर्वथा केश-रिक्त हो जाये तो उसको चाहिये कि दही और वेसन की एक टिकिया बनाकर आधे घण्टे उस रिक्त स्थान पर रक्खे, तत्पश्चात उसी टिकिया से उस स्थान को खूब रगडकर धो डाले, फिर बालो को उस पर काढकर डाल दे। इस प्रकार लगभग पन्द्रह दिन तक करने से शीघ्र ही उस रिक्त स्थान मे रोये निकल आयेगे।

बालों को काला करने के लिए

आँवला और काबुली हरड, बहेडा तथा गोखरू के काँटे बराबर मात्रा मे पीस-छानकर थोडा-सा शहद डालकर गोलियाँ बना ले। प्रात काल इन गोलियो के सेवन से बाल और नेत्र दोनो को लाभ होगा। एक महीने प्रतिदिन नीम का तेल दो माशा सुबह खाने से भी बाल काले हो जाते है। या फिर आँवला तथा कीकर की छाल का चूर्ण भिगोकर पीस ले और उसमे थोडी-सी पिसी हुई मेहदी मिलाकर लेप-सा बना ले। इस लेप को एक घण्टा बालो मे लगाकर सिर को किसी पतले कपडे मे बाँधकर बैठ जायें, इसके बाद सिर धो डाले तो बालो पर काला रग चढ जायेगा। हफ्ते मे एक बार ऐसा करने से बालो की सफेद जडे भी ढकी रहेगी।

आँवले के तेल को तैयार करते समय यदि उसमे थोडी मेहदी की पत्तियाँ भी डाल दी जाये, तो उस तेल को बालो मे लगाने से सफेद बाल धीरे-धीरे काले हो जाते हैं।

सूखे आँवले को पीसकर नीबू के रस मे मिला लीजिए। यह गाढा-गाढा घोल कुछ देर तक रोज बालो पर थोपिए।

थोडे त्रिफले मे एक तोला लोहचूर्ण और पाँच तोले आम की मीग डालकर महीन पीस डालिए। इन सबको लोहे के खरल मे ही पीसिए और फिर पानी डालकर लगभग बारह घण्टे तक पडा रहने दीजिए। इसके बाद बालो पर लेप कीजिए।

बराबर-बराबर तोलकर एक लोहे की कढाही मे ताजी झाऊ या उसकी जड और काली तिली का तेल डालिए। अब इन दोनो के भार के बराबर पानी डालकर सबको तब तक आग पर पकाइए जब तक कि सारा पानी और आधा तेल न जल जाए। थोडे ही दिन इस तेल को लने से सफेद बाल काले हो जाते है और फिर कभी सफेद नही होते।

लोहचूर्ण, भाँगरा, त्रिफला, काली तिली का तेल और काली मिट्टी को एकत्र करके उनमे गन्ने का रस मिलाकर सवा महीने तक जमीन मे गडा रहने दीजिए और फिर निकालकर लगाइये। केश जड से काले हो जायेगे।

काली तिली का तेल और उसके भार के बराबर गेंदे की पखुडियाँ लेकर उनके गलने तक पकाइये। फिर पखुडियो सहित तेल को एक महीने तक जमीन मे गढा रहने के बाद सिर मे डाला कीजिए। बाल काले हो जायेगे।

गोपी चन्दन, चूना, सिन्दूर इन सबको एकजात करके सिर मे लगाने से भी बाल काले-स्याह हो जाते है।

सफेद बालो को उखाडते रहना चाहिए क्योकि सफेद बालो की जडो का खराब माद्दा अन्य बालो को भी सफेद कर देता है।

गंज दूर करने के लिए

यदि सिर मे फुसियाँ पककर और फूट-फूटकर बाल गिरते हो, तो नीबू के रस मे अफीम मिलाकर लगाइए।

हाथी-दाँत की भस्म और रसौत बराबर-बराबर लेकर घी और बकरी के दूध मे मिलाकर बालो मे मलने से भी बाल गिरने बन्द हो जाते है।

कडवे परवलो का रस भी गज पर बहुत लाभ करता है। यदि इसमे कुटकी पीसकर मिला ली जाये तो पाँच-छ दिन के भीतर ही लाभ प्रतीत होगा।

शहद मे अडे की सफेदी और कच्चा नारियल पीसकर उसका दूध मिलाकर लेप करने से भी गज मे लाभ होता है। आलिव आयल मे हाथी-दाँत की भस्म मिलाकर मलने से नए बाल उग आते है।

आँवलो को चुकन्दर के रस मे पीसकर गज पर लगाने से दस दिन मे ही बाल उग आते हैं।

ताबे के बरतन मे दही डालकर किसी ताबे के ही बरतन से हरा हो जाने तक घोटकर गज पर लगा दीजिए।

गोखरू और तिल के फूलो मे उनके बराबर घी और शहद मिलाकर लगाइए।

जब कभी समय मिले तब गज पर अँगुलियो की नोक से रगडना चाहिए। नहाने से आधे घण्टे पहले गज पर नीबू का रस मल लीजिये और फिर नहाइए। इसके अतिरिक्त रात मे सोते समय नारियल के तेल मे नीबू का रस मिलाकर हल्के हाथो से कुछ देर तक नित्य सिर की मालिश कीजिये। कुछ ही दिन के भीतर-भीतर गज दूर हो जायगा।

काड लीवर आयल मे शहद मिलाकर खाने से भी बाल गिरने बन्द होकर गंज में लाभ होता है।

आँखो से कीमती कोई अग नही है। उनकी रक्षा की ओर पूरा ध्यान देना चाहिए—दिन मे दो बार, सुबह सोकर उठने पर और रात को सोने से पूर्व, ठण्डे पानी से आँखो को धोइए। इससे आँखो की थकावट दूर हो जाएगी।

प्रत्येक स्त्री को काजल लगाने मे बडी सावधानी रखने की जरूरत है। काजल आँखो को आकर्षक भी बनाता है और कुरूप भी। आँखो की बनावट के अनुसार काजल लगाने का बडा महत्त्व होता है। कई स्त्रियाँ गोल आँखो मे कुछ इस प्रकार गोलाई से काजल लगाती हैं कि उनकी आँखे बिलकुल तोते जैसी लगने लगती है या पतली लम्बी आँखो वाली स्त्रियाँ बहुत लम्बी काजल की रेखा खीच लेती है।

गोल आँखो वाली स्त्रियो को काजल इस प्रकार लगाना चाहिए कि उनकी आँखे लम्बी दिखाई दे। इसके लिए काजल की रेखा नीचे की ओर बनानी चाहिए। साथ ही यह बाहरी कोरो से कुछ बाहर को भी निकली हुई रहनी चाहिए। लम्बी आँखो वाली स्त्रियो को आँख की कोर के पास तक रेखा खीचनी चाहिए। इससे आँखें बड़ी और सुन्दर लगेंगी। काजल इधर-उधर फैलना नही चाहिए। काजल की मोटी चिकनी तह बहुत भद्दी लगती है। पतला-पतला काजल लगायें।

रात को सोने से पूर्व ठंडे पानी के छीटे देकर आँखो को धोइये और फिर किसी कपडे या रूई के फोये को पानी मे भिगोकर आँखो पर रख लीजिये। दस मिनट आँखे बन्द करके चुपचाप लेटी रहिये। आँखो को गरम पानी से धोना हानिप्रद है। इससे आँखो की ज्योति घटती है।

जब कभी आपकी पलके भारी और आँखे थकी हुई जान पडे, तो एक अँधेरे कमरे मे दस मिनट के लिये आँखे बन्द करके लेट जाइये। यदि थकावट बहुत हो, जैसा अकसर सिनेमा देखने के बाद या बारीक सिलाई का काम करने के बाद होता है तो एक रुमाल को पानी मे निचोडकर, पलको पर डाल दीजिये। दस मिनट का आराम भी आपको ताजा बना देगा।

यदि सिलाई या पढाई करते-करते थकावट का अनुभव हो, तो काम बन्द करके किसी हरी चीज की ओर कुछ देर तक देखिये। यदि आपके कमरे की खिडकी से बाहर हरे पेड दीखते हों तो उनकी हरियाली को कुछ देर तक देखिये। गहरा या हलका हरा रग आँखो को आराम पहुँचाता है।

आँख मे यदि कोई कण पड जाये तो मले नही। आँख मलने से घाव हो जाने का डर है। आँख मे पानी के छीटे मारे, नीचे के पलक को खीचकर ऊपर के पलक अन्दर दबा दे। इससे ऊपर के पलक के बालो के साथ कण सिमटकर निकल जाएगा।

यदि आँख मे कोई काँच का कण पड गया है तो आलिव आयल की एक बूँद डाल दे और रुमाल के कोने से धीरे से कण को निकाल दे।

१८

सप्ताह मे क -से-कम दो-तीन बार अवश्य शीशे मे देखते हुए भौहो और बरौनियो को सावधानी से चुटकी मे लेकर खीचिये । ऐसा करने से निर्जीव बाल निकल जायेगे और उनके स्थान पर नये मजबूत बाल उग आयेगे । किन्तु इसका यह अर्थ नही कि आप बालो को खीच-खीचकर निकाल डाले ।

बरौनियो को लम्वा और घना करने के लिये सोते समय जैतून या कैस्टर आयल लगाइये ।

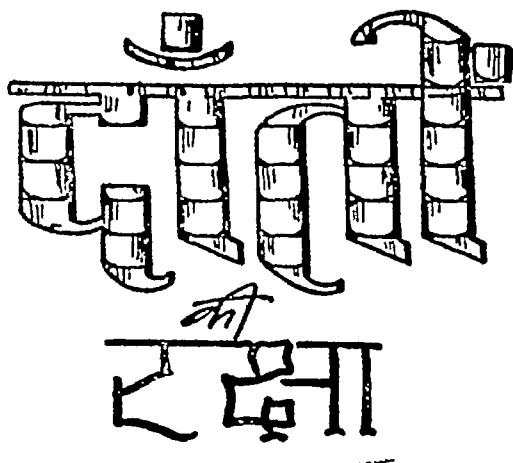
भौहो को काला और लम्बा करने के लिये बहुत-सी बहने पैंसिल का व्यवहार करती हैं । यह पैंसिल यदि काले रग की न होकर ब्राउन रग की हो तो अच्छा होगा । काली पैंसिल से कृत्रिम सौंन्दर्य की छाप स्पष्ट दिखाई पड जाती है । ब्राउन पैंसिल खूब बारीक काटकर भौह के ऊपर लगाकर धीरे-धीरे घिस देने से भौह के स्वाभाविक रग के साथ यह रग एकदम मिल जाता है और भौह के छोटे-मोटे दोष ढक जाते है ।

जिन महिलाओ की बरौनियाँ बहुत कम और छितरी हुई उगी हो, उन्हे चाहिये कि बरौनियो को घनी और घुघराली बनाने के लिये तीक्ष्ण कैंची से थोडा-थोड़ा कतर दे । यद्यपि यह बडा अजीब-सा लगता है किन्तु इसका नतीजा लाभप्रद होगा । रात को सोने से पूर्व इन बरौनियो पर अरण्डी का तेल लगाकर उन्हे ब्रुश से ऊपर की ओर सँवारिये । पाँच

मिनट तक यह क्रिया पर्याप्त होगी। किन्तु ध्यान रखिये कि बरौनियो और उनकी जडो मे तेल अच्छी तरह लग जाये—नही तो सारी-की-सारी क्रिया व्यर्थ सिद्ध होगी।

नहाने के बाद भौहो को छोटे कोमल ब्रुश से धनुषाकृति मे सँवारे। यदि भौहे बेतरतीब हो तो उन्हे संवारकर फालतू बालो को चिमटी से झटके के साथ खीचकर निकाल दे।

कई बहने भौहों को उखाडकर बालो की बारीक-सी लकीर-मात्र रहने देती है और फिर उन्हे पैंसिल से सँवारती है। ऐसी अप्राकृतिक भौहो से चेहरा भावहीन-सा दीखने लगता है और चेहरे की कोमलता नष्ट हो जाती है।

अकसर देखा जाता है कि पाउडर का उपयोग करने के कारण आँख की पपडी और भौहो मे पाउडर के कण लग जाया करते हैं। पाउडर के इन कणो को भौहो से दूर करने के लिए वैसलीन, पोमेड जैसे तैलाक्त पदार्थों का उपयोग करना चाहिए। छोटे ब्रुश की सहायता से पहले आँख की पपडी और भौहो को झाड देना चाहिए। इससे कण दूर होने के साथ-साथ आँख की पपडी और भौहो मे उज्ज्वलता आती है और मुँह की पटभूमिका मे यह उज्ज्वलता सौन्दर्यश्री प्रदान करती है।

बहुत से लोग रेते या अन्य किसी खुरदरी वस्तु से दाँत माँजते हैं। इससे दाँत बहुत जल्दी घिसकर छोटे और चपटे हो जाते है। इसलिये भूलकर भी कभी रेत या किसी अन्य खुरदरी चीज से दाँत नही माँजने चाहिये। राख या कोयले से भी दाँत माँजना ठीक नही। कारण—कडो मे अक्सर रेत मिली रहती है। कोयले से माँजने से दाँतो की सन्धियो मे कालिमा पड जाती है जो बहुत भद्दी जान पडती है। इसलिए दाँत माँजने के लिये कोई अच्छा मजन या दातून प्रयोग मे लानी चाहिये।

दातून एक बलिश्त लम्बी और कनिष्ठ उँगली के बराबर मोटी तथा हरी और बिना गाँठ की होनी चाहिये। दातून नीम या बबूल की होनी चाहिये, क्योकि इन दोनो वृक्षो की दातून दाँतो के प्रत्येक रोग को नष्ट करने के लिये सर्वोत्तम मानी गई है।

जली सुपारी या जले बादामो के छिलके का मजन दाँतो को बहुत मजबूत और मोती के समान चमकीला बनाता है।

कुछ लोग दातून को एक सिरे से दूसरे सिरे तक चबाते चले जाते हैं जो ठीक नही है क्योकि इससे दातून का सारा मैल मुँह मे चला जाता है।

सरसो के शुद्ध तेल मे सेधा नमक मिलाकर किसी काँच के बरतन मे रख ले। नित्य सुबह-शाम यह मजन करने से दाँत साफ और मजबूत बनते है। बादाम का छिलका, सेधा नमक, नीम की छाल और इलायची एक साथ बारीक पीसकर नियमपूर्वक मजन करने से भी दाँत स्वच्छ और निरोग होते है।

एक प्याली पानी मे दो चम्मच सेधा नमक मिलाकर नित्य कुल्ला करने से दाँतो के हर प्रकार के रोग नष्ट हो जाते है।

गरम भोजन अथवा चाय आदि पीने के बाद गरम पानी से ही कुल्ला करना चाहिये। ठडे पानी से कुल्ला करने से दाँत कमजोर पड जाते है।

यदि कीडा लगने से दाँतो मे सूराख हो गये हो, तो उनमे कपूर भर दीजिये। इससे कीडे मर जायेगे और दाँत के सूराख बढना बन्द हो जायेगे। यदि कपूर के साथ रूमी मस्तगी भी छेदो मे भर दी जाये तो शीघ्र ही लाभ होता है। थोडा गधक सिरके मे मिलाकर रूई का एक फाया उस स्थान पर रखने से भी कीडे मर जायेगे और छिद्र भर जायेगा। पानी मे नीम पीसकर उससे कुल्ला करने से भी कीडे मर जाते है। जब कीडे न रहे तो कीडो के किये हुए सूराखो मे दाँतो के किसी अच्छे डाक्टर से कोई धातु भरवा लीजिये जिससे उनमे भोजन हिलगकर न सडे। यदि आप स्वय ही ये छेद बन्द करना चाहे तो चाँदी को रेती से रेतवाकर उसके बुरादे को मोम मे मिलाकर छेदो मे भर दीजिये।

दाँतो में छेद हो जाने पर नौसादर और अफीम कूटकर दाँतो के छेद मे भरने और थोडी मस्तगी पीसकर उस स्थान पर लगा देने से छेद शीघ्र भर जाता है और दर्द जाता रहता है।

यदि दाँतो मे पायरिया हो गया हो तो उसे दूर करने के लिये यथाशक्ति डेढ-दो सप्ताह उपवास करना चाहिये। उपवास के दिनो मे संतरा, नीबू, मौसमी अथवा गाजर आदि का रस दिन मे तीन-चार वार लेना चाहिये। साथ ही नीम की हरी पत्तियाँ पानी मे पीसकर उस हरे पानी से दिन मे कई वार कुल्ले करने चाहिये। ऐसा करने से दाँतो मे

उत्पन्न सारे कीटाणु मर जाते है और दॉतो को पायरिया से मुक्ति मिल जाती है। जो लोग उपवास न रख सके, वे यह उपाय करे—

सफेद फिटकरी को इतना बारीक पीसिये ताकि उसका रग बदल जाये। अब इस पिसी हुई फिटकरी से नित्य दाँत माँजिये। थोडे दिनो मे ही पायरिया जड-मूल से नष्ट हो जायेगा। बबूल की फली, गुल अनार और सफेद फिटकरी बराबर-बराबर पीसकर उससे दाँत साफ करने से भी पायरिया जाता रहता है।

फ़ूले हुए मसूडे—एक तोला धनिया, एक तोला लाल चन्दन, तीन माशे कपूर और एक तोला गुलाब के फ़ूल पीसकर मजन बना लीजिये। इस मजन से फ़ूले हुए मसूडे ठीक हो जाते है।

खट्टी और कसैली वस्तु खाने से दाँतो मे हुए कुन्द को दूर करने के लिये गेहूँ की गरम रोटी दाँतो के बीच दबाना और नारियल, बादाम, पीला मोम और हीग को चबाना अचूक औषधि है। या फिर एक-एक तोला वायविडग और अकरकरा और दो तोले खुरासानी अजवायन आधा सेर पानी मे पाव भर रहने तक पकाइये। इस पानी से कुल्ले करने से भी कुन्द दॉत ठीक हो जायेगे।

दाँतो मे दर्द और उनका हिलना—सर्दी से उत्पन्न दर्द दूर करने के लिये दॉत के नीचे नमक लगी अदरक या कपूर या बरगद के दूध मे मस्तगी का चूर्ण मिलाकर रख लीजिये। यदि मस्तगी का चूर्ण न मिल सके तो अकेले बरगद के दूध को रूई के फोये मे लगाकर दॉत के नीचे रखिये। दाँत का दर्द शीघ्र दूर हो जायेगा। या फिर एक माशा चूना, एक रत्ती अफीम और एक रत्ती नीला थोथा लेकर सबको खूब बारीक पीस लीजिये और दर्द वाले दॉत पर लगाइये। तुरन्त दर्द बन्द हो जायेगा।

हल्दी को बारीक पीसकर, एक कपडे के टुकडे मे बाँधकर और उसे भिगोकर दाँत-दर्द वाले स्थान पर रखने से दर्द जाता रहता है। तुलसी की पत्ती और काली मिर्च पीसकर गोली बना ले और उन गोलियो को दाँतो के बीच रखकर चबाने से भी दर्द जाता रहता है।

एक रीठे के दो बराबर-बराबर टुकडे कीजिये और गोली को फेंक दीजियें। उन टुकडो मे एक गेहूँ रख अफीम भर कर मिट्टी अथवा आटे से बन्द करके आग मे रख दीजिये। जब रीठा जलकर लाल हो जाये, ध्यान रखिये कोयला न होने पाये, तो उसे निकालकर पीस डालिये। इस चूर्ण को लगाकर दिन मे कई बार थोडी-थोडी करके लार गिराइये। दर्द ठीक हो जायेगा।

फिटकरी, आक का दूध और अफीम को भार के अनुसार क्रमश एक, दो, तीन के अनुपात मे मिलाकर किसी मिट्टी के बर्तन मे रग भूरा होने तक पकाइये। पक जाने पर इसे मजन की भाँति प्रयोग करने से दाँतो का दर्द दूर होकर हिलते हुए दाँत जम जाते है।

यदि मसूडो मे सूजन आ गई हो तो प्याज और कलौजी को बराबर-बराबर मिलाकर इतनी देर तक मुंह मे रखे, जब तक मुंह से लार न गिरने लगे। दाँतो की पीडा और मसूडो की सूजन दूर हो जायेगी।

काली मिर्च, अकरकरा, मकोये के पत्ते और बबूल की छाल भार के अनुसार क्रमश एक, एक, दो और तीन के अनुपात मे लेकर कुल भार के छ गुने पानी मे आधा रह जाने तक पकाइये। इस काढे से कुल्ला करने से भी मसूडो की सूजन ठीक हो जायेगी।

दिन मे तीन-चार बार अनार के पत्ते चबाकर थूकिये। दाँतो से खून निकलना बन्द हो जायेगा।

यदि मसूडो से पीप आती हो, तो नमक मे कडवा तेल मिलाकर मले। मैल निकल जायगा।

थोडे से ठण्डे पानी मे जरा-सा नीबू का रस डालकर दाँत साफ करने के लिए बडा उपयोगी घोल बन जाता है। इससे दाँतो के ऊपर जो पपडी-सी जम जाती है, वह उतर जाती है।

रस निकले हुए नीबू को यो ही मत फेंक दीजिये। यह दाँतो को स्वच्छ, सुन्दर, सफेद और चमकदार बनाने के लिये अत्यन्त उपयोगी

है। रस निकले हुए नीबू मे दो-तीन बूंद शुद्ध सरसो का तेल और रत्ती भर नमक मिलाकर प्रतिदिन सुबह और रात को सोने से पूर्व दो-चार मिनट दाँतो पर रगडने से दाँतो का मटमैलापन दूर हो जाता है और दाँत दूध जैसे सफेद तथा चमकीले हो जाते है। दाँता के रोगो के लिये भी यह लाभदायक है।

खाना खाने के बाद दाँतो मे मजन या ब्रुश जरूर करना चाहिए, नही तो दाँतो मे फँसा हुआ जरा-जरा सा खाना सडकर दाँतो को नुकसान पहुँचायेगा।

गरम दूध या चाय अथवा अन्य गरम-गरम चीज खाने के तुरन्त बाद ही ठण्डा पानी नही पीना चाहिए। इससे दाँतो की जडे कमजोर पड जाती हैं।

कोई भी ब्रुश एक माह से अधिक समय तक उपयोग मे नही लाना चाहिए और प्रतिदिन दाँत साफ करने के बाद ब्रुश को भली प्रकार विसक्रमिक द्रव्य से धोकर उत्तम स्थान पर रखना चाहिए तथा तभी प्रयोग मे लाना चाहिए।

अक्सर सरदी के दिनो मे होठ फट जाते है। इसके लिये शहद मे गुलाबजल फेटकर लगाइये।

होठो पर से फालतू बालो को दूर करने के लिये मोम को पिघलाकर होठो पर लगाना चाहिये। जब मोम सूख जाय तो इसे झटके से उखाडिये। साथ मे बाल भी उखड आयेगे। थोडी तकलीफ इसमे जरूर होगी।

होठो को आकर्षक, चिकना, मुलायम और चमकदार बनाये रखने के लिये प्रतिदिन रात को सोने से पूर्व घी, मलाई या गुलाबजल मे ग्लीसरीन डालकर होठो पर लगाइये। किन्तु यदि ठण्डी सूखी हवा चलती हो तो दिन मे भी इन्हे लगाया जा सकता है।

केसर मिश्रित मक्खन मलने से होठो पर गुलाबी झलक आ जाती है।

होठ खुश्क हो जाये, तो इसबघोल की भूसी की पोटली बनाकर होठो पर फिरानी चाहिये। नमक और शहद मिलाकर लगाने से भी लाभ होता है।

यदि आप लिपस्टिक लगाती हैं, तो लिपस्टिक से होठो को किनारे से जरा-सा ऊपर को उठा दीजिये। इससे आपका चेहरा मुस्कराता हुआ लगेगा। लिपस्टिक लगाने से पूर्व होठो को खूब भली प्रकार साफ करने के

बाद सुखा लीजिये। अब पहले ऊपर वाले होठ पर ब्रुश से चारो ओर रेखा बनाइये और फिर उसके भीतर हलके हाथो से लिपस्टिक भर दीजिये। इसके बाद ऊपरी होठ निचले होठ पर दबाइये। निचले होठ पर उससे जो निशान बने उसके भीतर भी लिपस्टिक भर दीजिये। ब्रुश से लिपस्टिक को इकसार कर लीजिये। फालतू लिपस्टिक दूर करने के लिए दोनो होठो के बीच मे टीशू कागज या मुलायम रुमाल रखकर उस पर होठ दबाएँ। बाद मे होठो पर हलका-हलका चेहरे का पाउडर छिडककर फिर टीशू कागज से दबाये। ऐसा करने से खाते-पीते समय लिपस्टिक जल्दी नही निकलेगी। किन्तु यदि दोनो होठ एक से चौडे न हो, तो पहले अधिक चौडे होठ पर लिपस्टिक लगाइये और फिर ऊपर की रीति से काम लीजिये। यदि दोनो होठ अधिक पतले हो, तो ऊपर वाले होठ को अपनी इच्छानुसार लिपस्टिक से चौडा रगकर उसे निचले होठ पर भी छाप लीजिये और यदि होठ अधिक चौडे हो, तो लिपस्टिक से उन्हे पतला रगकर, होंठो के बाकी भाग को चेहरे के मेकअप से ढक लीजिये।

जो स्त्रियाँ होठो पर लिपस्टिक का प्रयोग करती हैं उन्हे उसके ऊपर लिपग्लौस लगा लेना चाहिये। इससे होठो पर एक विशेष चमक आ जाती है। लिपग्लौस एक तरल पदार्थ होता है। यह बाजार मे बना बनाया मिलता है। बगैर लिपस्टिक लगाये भी इसका प्रयोग कर सकती हैं।

होठो पर पहले लिपस्टिक की हलकी और पतली परत लगानी चाहिये। टीशू कागज से उसे इकसार करने के बाद ही दूसरी परत लगानी चाहिये। यदि दाँतो मे लिपस्टिक लग जाय, तो इसे टीशू कागज से पोछा जा सकता है। लिपस्टिक की परत गाढी और मोटी नही होनी चाहिये, नही तो वह होठो से बाहर फैल जायेगी और भद्दी मालूम पडेगी। सुबह और दोपहर के समय हलके रग की, शाम के समय गहरे लाल रग की और रात को सुर्ख लाल रग की लिपस्टिक अच्छी लगती है।

यदि होठ खुरदुरे है तो लिपस्टिक लगाने से पूर्व उन पर हलकी-सी क्रीम मलकर पोछ ले।

यदि होठ फटते या सूखते हो तो रात को सोते समय नाभि मे दो बूंद सरसो का तेल नियमित रूप से डालिये।

फटे होठो पर लगाई लिपस्टिक बहुत भद्दी लगती है। उन पर बादामरोगन या ग्लिसरीन मे नीबू मिलाकर मले।

२१

हाथों का सौन्दर्य

बहुत सी स्त्रियो के हाथो पर नीली नसे दिखाई देती है जो बहुत भद्दी लगती है। इन्हे ढकने के लिये वहाँ चेहरे का पाउडर लगाना चाहिये।

सोते समय रोज अपने हाथो मे थोडा गरी या चमेली का तेल मल लीजिये और सुबह साबुन से हाथ धो डालिये। हाथ मुलायम और सुन्दर रहेगे।

यदि आपने बांये हाथ की कलाई मे घडी बॉधी हुई है तो उसमे दो से अधिक चूडियाँ नही पहननी चाहिये।

यदि आपकी बाहे सुडौल और लम्बी है तब तो आपको कोहनी तक तग आस्तीनो का ब्लाउज पहनना चाहिये किन्तु यदि आपकी बाहे दुबली हैं तो जरा ढीली आस्तीनो का ब्लाउज पहनिये।

नाखूनो के आस-पास जो मॉस के तिनके-से—चिनगे—खडे हो जाते है उन्हे खीचकर निकालने की कभी कोशिश न करे। इससे कच्चा मांस खिच जाता है। नहाने के बाद चिनगो को मलकर निकाल दे क्योकि उस समय नाखून नर्म पड जाते हैं।

बाहो मे बहुत से आभूषण नही पहनने चाहियें। इससे उनकी बनावट और रग मे अन्तर पड जाता है।

घर के कामकाज, बरतन माँजने और सब्जी काटने आदि के कारण कई युवतियो की हथेलियो पर काली रेखाएँ उभर आती है और हाथ बडे भद्दे हो जाते है। हाथो की काली रेखाओ और धब्बो को दूर करने के लिये नीबू की सहायता से एक लोशन तैयार किया जा सकता है। नीबू का रस तथा ग्लीसरीन दोनो समभाग लेकर मिला ले। घर के कामकाज से निबटकर साबुन से हाथ धोकर ऊपर से इस लोशन को लगा लिया करे। काली रेखाएँ और धब्बे मिट जायेगे।

यदि आपकी बाहे काली और कुरुप हो तो उन पर दूध मे नीबू का रस निचोडकर मले। सर्दियो मे अधिकतर पूरी बाहो के कपडे पहने।

अकसर देखा जाता है कि काम करने से हाथ कुछ खुरदुरे पड जाते हैं। यह खुरदरापन दूर करने के लिये पहले तो हाथो को थोडी देर गरम पानी मे रखकर ब्रुश से साफ कीजिये। इसके बाद उन पर क्रीम अथवा बादाम के तेल की मालिश कीजिये। अँगुलियो की मालिश सिरो की ओर और नाखूनो की मालिश नरम कपडे से करनी चाहिये।

मेहदी रचाने से पूर्व हाथ बेसन से मलकर भली प्रकार साफ कर लेने चाहिये।

गरमियो के दिनो मे हाथो और पैरो की तलियो पर मेहदी का लेप करने से हाथ-पैरो की गरमी निकल जाती है और वे अधिक पसीजते भी नही।

जाडो मे रात को सोने से पूर्व हाथो को गरम और ठण्डे पानी मे क्रम से चार-पाँच बार खूब मल-मलकर धोइये। इसके बाद उन पर लोशन की मालिश कीजिये। लोशन ग्लीसरीन मे गुलाबजल मिलाकर बनाया जाता है। मालिश हथेली से नाखूनो की ओर करनी चाहिये।

यदि सर्दी के कारण हाथ-पाँव फट गये हो तो ग्लीसरीन और गुलाबजल मिलाकर शीशी मे भरकर रख लीजिये और सोने से पूर्व शीशी को खूब हिलाकर इसे हाथ-पैरो पर मलिये। यदि आप रोज़ाना ग्लीसरीन का प्रयोग करेंगी तो हाथ-पैर कभी नही फटेगे, साथ ही वे चिकने और मुलायम भी हो जायेंगे।

यदि आप हाथो को सुन्दर बनाये रखना चाहती हैं तो नित्य के कार्य से निबटकर हाथो को साबुन से खूब साफ करना चाहिये और उन पर कोई चिकनी क्रीम इत्यादि लगानी चाहिये। इससे वे मुलायम रहेगे और उनका प्राकृतिक रग भी ठीक रहेगा।

शीतकाल मे हाथो का ध्यान अधिक रखना चाहिये क्योकि ठण्डी और सूखी हवा से वे खुरदरे हो जाते है। वैसे इसके लिये ग्लीसरीन सबसे उत्तम है। रात को सोने से पूर्व हाथो को गरम पानी से धोकर और पोछकर ग्लीसरीन मल लेनी चाहिये। इससे वे मुलायम, चमकदार रहेगे। ग्लीसरीन, नीबू का रस और गुलाबजल बराबर मात्रा मे मिलाकर लगाने से भी हाथो का रग साफ रहता है।

एक छटाँक मोम मे दो छटाँक बादाम का तेल मिलाकर धीमी आँच पर पका ले। इसमे खुशबू भी डाले और गोली बना ले। इसे हाथो पर मलने से हाथ अच्छे और चिकने हो जाते है।

दो औंस ग्लीसरीन मे एक औंस बादाम का तेल या जैतून का तेल मिलाकर ऊपर से नीबू का रस निचोडकर किसी शीशी मे भर लीजिये। काम से निबटकर दिन मे दो-तीन बार इस लोशन को कुछ बूंदे हाथो पर भली प्रकार मलिए। लगाने से पहले शीशी को हिला अवश्य ले।

चार छटाँक ज्वार के आटे को दो छटाँक शहद मे भली प्रकार मिला ले। इसमे एक छटाँक मोम, तीन अडो की सफेदी और दो छटाँक तिलो का तेल मिलाकर भली प्रकार हिलाइये। खुशबू के लिये भी कुछ डाल ले। इसे थोडा पकाकर गोली-सी बना ले। इसे मलने से हाथ बहुत कोमल हो जाते हैं।

हाथो पर मोमबत्ती का मोम मलने से भी हाथो का रग-रूप खिल उठता है।

कोहनी

कोहनी का रूखापन दूर करने के लिये पहले उसे साबुन और स्पज से धोइये, फिर लोशन लगाइये। एक बार साफ हो जाने पर कोहनी को

रोज़-रोज़ स्पज से धोने की आवश्यकता नही है। अब तो केवल लोशन से ही उसकी स्निग्धता कायम रक्खी जा सकती है।

यदि आपकी कोहनियाँ काली पड गई है और कुरूप दीखतो हैं, तो दोनो कोहनियो के नीचे आधा-आधा नीबू रस-समेत तीन-चार मिनट रखा करे। बाद मे कोहनियो को गर्म पानी मे तौलिया निचोडकर उससे रगडकर साफ करे, कोहनियो का कालापन दूर हो जायगा। अब ग्लीसरीन लोशन लगा दे।

अंगुलियाँ

अगुलियो को चटकाना नही चाहिये। इससे अगुलियाँ कडी और नुकीली हो जाती है और हाथो की सुन्दरता मारी जाती है।

अगुली से दाँत कभी साफ नहीं करने चाहिये। इससे भी अगुली की सुन्दरता मारी जाती है।

यदि अधिक ठण्ड के कारण अगुलियाँ सूजकर लाल हो गई हो और उनमे खाज हो गई हो तो इसके लिये अखरोट की पत्तियो को पानी मे उबालकर या पानी मे फिटकरी डालकर उस पानी से हाथो को धोइये।

कैंची या ब्लेड से नाखून कभी नही काटने चाहिये क्योकि इन औजारो द्वारा काटने से नाखून टेढे-मेढे कटते हैं और उनका सौन्दर्य मारा जाता है। सौन्दर्य तो यह कि नाखूनगिरी, नहेरनी या तेज चाकू से नाखून अर्द्ध चन्द्राकार शक्ल मे काटे जाये । कम-से-कम सप्ताह मे एक बार नाखून जरूर काटने चाहिये।

यदि नाखून किसी कारण से उतर गया हो तो रिक्त स्थान पर मछली का तेल लगाकर पट्टी बाँधे। सुन्दर और चमकीला नाखून आएगा।

यदि नाखून भद्दे और बेतरतीब ढग से बढे हुए हो तो वे हाथो को भी बदसूरत कर देगे। वैसे तो नाखून लम्बे न किये जायें तो ठीक है किन्तु यदि आप उनको लम्बे रखना चाहती है तो यह आवश्यक है कि वे गोल हो और उनके अन्दर मैल न हो।

नाखून न तो इतने लम्बे ही रखे कि उनके टूट जाने का खतरा रहे और न इतने छोटे ही रखे कि वे अगुलियो की रक्षा भी न कर सके।

सूखे नाखूनो वाली स्त्रियो को कैलशियम की गोलियाँ या किसी लीवर आयल का प्रयोग करना चाहिये। रात को नाखूनो की अच्छी तरह मालिश करनी चाहिये और उन्हे पुष्ट बनाने के लिये छोटा काटना चाहिये। नेल पालिश लगाना बन्द करके नाखूनो को किसी मुलायम वस्तु, जैसे कपडा, से रगडना चाहिये। इससे नाखूनो मे रक्त का सचालन ठीक हो जाता है। •

अकसर नाखून सूख जाया करते है; सूखने से बचाने के लिये उन्हे प्रतिदिन एक बार किसी कपडे से जोर-जोर से रगडिये। ऐसा करने से खून का सचार ठीक हो जायगा और नाखून सूखने नही पायेगे।

सप्ताह मे एक बार हाथ-पैरो के नाखूनो पर तारपीन का तेल मलकर धोने से नाखून बहुत चमकीले हो जाते हैं।

कई स्त्रियाँ बरतन माँजते समय नाखूनो से उन पर लगी भूठन खुरचती हैं। इससे उनके नाखून और अगुलियो के पोर घिस जाते है और उनमे काली राख भर जाती है। यदि कुछ खुरचने का कार्य हो तो नारियल के जूट या सूखी तुरई के खोल से खुरचना चाहिये।

चौका-बरतन करने से पूर्व नाखूनो से साबुन की बट्टी खुरचिये। इससे उनमे साबुन भर जायेगा और वे मैल से बचे रहेगे।

नाखूनो पर यदि नित्य प्रति फिटकरी की मालिश की जाय तो वे मजबूत हो जाते हैं और उनके जल्दी टूटने का भय नही रहता।

नाखूनो को साफ करने के लिये उन पर नीबू मलिये।

नाखूनो पर नेल-पालिश लगाने से पूर्व पहली नेल-पालिश को ऐसीटोन से उतार ले। ऐसा करने से नई नेल-पालिश अधिक समय तक चलती है। ऐसीटोन किसी भी दवाई की दूकान पर मिल जायगा।

बहुत-सी स्त्रियाँ नेल पालिश को साफ करने के लिये स्प्रिट का प्रयोग भी करती हैं लेकिन इस पालिश के निरन्तर प्रयोग से नाखून कमजोर हो जाते है।

पालिश लगाने से पूर्व नाखूनो को वफर और पाउडर पालिश से अच्छी तरह चिकना कर लेना चाहिये और इसके बाद उन पर पालिश की पतली परत लगाएँ। नाखूनो के किनारे की खाल पर पालिश नहीं लगानी चाहिये। जब पहली परत सूख जाये तो दूसरी परत लगाएँ। साधारणतया दो परते बहुत होगी। तीसरी परत भी यदि आवश्यकता हो तो लगा सकती है, लेकिन इससे अधिक नहीं। जब दुबारा पालिश लगाना चाहे तो पुरानी पालिश अच्छी तरह साफ कर ले। पालिश को चाकू या ब्लेड से नही खरोचना चाहिए। पालिश साफ करने के लिए लोशन आता है। उसी का प्रयोग करना चाहिए।

पैरों का आराम

बहुत चलने और काम करने से यदि पैरो मे बहुत थकावट हो जाये तो गुनगुने पानी मे नमक डालकर उसमे पैर डुबाने से कुछ समय बाद थकान दूर हो जायगी। इसके बाद पैर की अगुलियो को मालिश कीजिये। चाहे तो सूखी मालिश कीजिये अथवा सरसो के तेल का प्रयोग करके।

टाँगो की स्थूलता कम करने के लिये टब मे स्नान करते समय पानी के अन्दर टाँगो को खूब मलिये और दबाइये, जैसे माँस नोच रही हो तकलीफ नही होगी। माँसपेशियाँ सख्त हो जायेगी।

यदि तपे हुए फर्श पर चलने से पाँवो मे छाले पड गये हो तो आराम पाने के लिये उन पर अच्छी तरह से नीबू का रस मले।

ऐडियो के छाले ठीक करने के लिये उन पर अण्डे की सफेदी लगाओ। इससे बहुत जल्दी आराम मिलेगा।

मोटे पाँव पतले करने के लिए

मोटे पाँव पतले करने के लिये रोज दोनो हाथो से पाँवो की जोरदार मालिश कीजिये। मालिश करना एडियो से आरम्भ कीजिये

और हाथो का जंघाओ तक ले जाइये । मालिश के बाद फूली चरबी की, अंगुलियो के पोरो से खूब चिकुटियाँ लीजिये । शुरू-शुरू मे मालिश करने और चिकुटियाँ भरने मे थोडी पीडा जरूर होगी, लेकिन धीरे-धीरे यह पीडा कम हो जायगी । गरम पानी के स्नान के बाद मालिश करने से पीडा बहुत कम मालूम होगी ।

बैठते या आराम करते समय, अपने पाँवो को ऊपर उठाये रहिये । पाँवो को एक दूसरे के ऊपर रखकर नही बैठना चाहिये । जब तक पैर स्वस्थावस्था मे न आ जाये, चक्की या मशीन चलाना या किसी प्रकार का कठिन व्यायाम करना कतई बन्द रखना चाहिये । चलते समय अपने पाँवो को पूरा आगे बढाइये, उन्हे दबोचिये नही ।

पजे के बल, कमरे मे दस मिनट तक घूमिये । बैठकर एक पाँव के ऊपर दूसरा पाँव ऐसे रखिये कि पजे नीचे झुके रहे । पाँवो और पजो को इसी अवस्था मे रखे रहकर, एडियो के जोर से पाँव के तलो को ज्यादा से ज्यादा ऊपर उठाकर नीचे ले जाइये । ऐसा दिन मे दो बार करिये ।

२४

कपोलों का सौन्दर्य

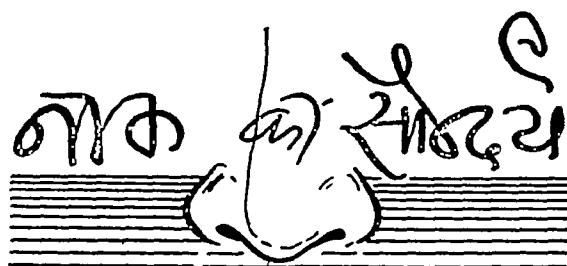
रुज़ यानी लाली केवल कपोलो के ऊपरी भाग पर लगानी चाहिये। नाक के निचले भाग तक नही आनी चाहिये। लम्बे चेहरे पर कपोलो के अधिक भाग पर रुज लगानी चाहिये और गोल चेहरे पर अपेक्षाकृत कम भाग पर। रुज प्राय बहुत गौर वर्ण पर ही खिलती है। जरा भी श्याम वर्ण होने पर रुज का उपयोग नही करना चाहिये।

कपोलो को चमकदार और सुन्दर बनाने के लिये स्नान के उपरात कपोलो पर थोडी क्रीम या मक्खन लगाकर हाथ की हथेलियो से धीरे-धीरे नीचे से ऊपर की ओर मलिये। लगभग दस मिनट तक ऐसा करते रहिये। रात्रि को सोने से पूर्व भी मुँह धोकर ऐसा ही करना चाहिये।

कपोलो के सौन्दर्य को बनाये रखने का एक अच्छा तरीका यह भी है कि मुँह को पोछते समय तौलिया या हाथ ऊपर से नीचे की ओर न रगडा जाकर नीचे से ऊपर की ओर रगडा जाए।

कपोलो को हथेली पर टेककर बैठने की आदत न डाले। इससे उनकी बनावट मे फर्क पडेगा। यदि दाँत ऊँचे है तो उन्हे ठीक करवाएँ, नही तो कपोलो की स्वाभाविक गोलाई मारी जाएगी।

यदि कपोलो मे गड्ढे पड गए हो तो सूखी हथेलियो से चेहरे के बीच से अर्थात् नाक के पास से शुरू करके गालो के अन्त तक मालिश

कीजिए। इसमे शीघ्रता बिलकुल न होनी चाहिये। मालिश थोडी गहरी और जोर की हो किन्तु अधिक जल्दी करने और अधिक जोर लगाने से खाल छिल जाती है और चेहरा दर्द करने लगता है। शुरू मे ऐसा दस-पन्द्रह बार कीजिये। फिर मनचाहा अभ्यास बढा लीजिये। कुछ ही दिनो मे गालो के गड्ढे भर जायेंगे।

यदि नाक कुछ असुन्दर है तो तिल का तेल रगडिये। वह मुख के उपयुक्त बन जायगी।

जुकाम मे नाक को बार-बार पोछना पडता है जिस कारण वहाँ का पाउडर पुछ जाता है। ऐसी स्थिति मे क्रीम-पाउडर का मेकअप न करके चेहरे के लोशन का प्रयोग करना चाहिये। वह अधिक देर तक टिकता है।

यदि नाक पर मुहासे निकल आये तो क्लीनसिंग क्रीम का लेप कीजिये। पहले नाक पर क्लीनसिंग क्रीम लगाइये और बाद मे मुहासे बाहर निकाल दीजिये। मुहासो की इधर-उधर की त्वचा को अगूठे और तरजनी से पकडकर दबाने से वे अपने आप बाहर निकल आते है। नाखून का प्रयोग नही करना चाहिये।

कभी-कभी नाक की त्वचा के छेद बडे हो जाते हैं जिस कारण मुहासे निकलने का डर रहता है। इन छेदो मे से तेल निकलने के कारण नाक असाधारण रूप से चमकने लगती है और भद्दी हो जाती है। इसके लिये भी क्लीनसिंग क्रीम का प्रयोग अच्छा रहता है। रात को सोते समय और सुबह उठने पर क्लीनसिंग क्रीम लगाइये। इसके बाद किसी एसट्रिनजेन्ट का प्रयोग कीजिये। एसट्रिनजेन्ट त्वचा को ढीला करके उसे पुष्ट बनाता है।

नाक और आँखो के सधिस्थल के पास की त्वचा पर झुर्रियां पडने लगे, तो स्किन-क्रीम के प्रयोग से उन्हे रोका जा सकता है।

नाक को साफ रखने के लिए उसमे बार-बार अगुली न डाले, न ही रुमाल का कोना डालकर साफ करे। नहाने से पूर्व नासिका मे तेल लगा लें और फिर नहाते समय नाक भली प्रकार साफ करे। प्राय जुकाम रहने से भी नाक छिली हुई, लाल-लाल-सी रहने लगती है। सुबह दाँतो मे मजन करने के बाद गुनगुने पानी मे थोडा-सा नमक डालकर एक नथना बन्द करके दूसरे से पानी पिएँ। इस प्रकार दोनो नथनो से बारी-बारी पानी चढाने से नाक साफ हो जाएगी और जुकाम को भी लाभ पहुँचेगा।

यदि आपकी नाक हमेशा चिकनी और चमकती हुई रहती हैं तो भोजन मे चिकनाई कम कर दे। नहाते समय सूखा बेसन नाक पर मले और गर्म पानी मे कपडा निचोडकर नाक पर सेक दे। बाद मे खुरदरे तौलिए से नाक रगडकर साफ करे।

यदि नासिका की त्वचा के छिद्र फैल गए हैं तो उसे साफ करके बर्फ मले।

उठते, बैठते, बात करते और चलते समय अपनी ठोडी सीधी रखिये। उसे नीचे लटकाये मत रखिये नही तो गरदन पर झुर्रियाँ पड जायेगी। ठोडी सीधी रखने पर ही गरदन का सौन्दर्य अधिक निखर सकेगा।

सदा ध्यान रखिये कि सोते समय गरदन पर झुर्रियाँ नही पडनी चाहिएँ। चित्त सोते समय तकिये को गर्दन के नीचे मत रखिये किन्तु करवट लेने पर तकिया सिर के नीचे न रखकर गर्दन के नीचे रखिये।

रात को सोने से पूर्व गरदन पर चेहरे की क्रीम मलिये और लगभग चार-पाँच मिनट तक मालिश कीजिये। मालिश नीचे से ऊपर की ओर करनी चाहिये। सप्ताह मे एक बार जैतून के तेल से भी मालिश कीजिये।

दिन मे जब चेहरे का मेकअप ताजा करे तो गरदन का मेकअप भी ताजा कर ले। यदि उस पर चिकनाहट आ जाय तो फिर से चेहरे का पाउडर लगा ले।

यदि आप को सफेद कपडे पहनने हो तो गरदन के उस भाग तक, जहाँ तक आप के कपडे आये, चेहरे का पाउडर न लगाकर टेलकम पाउडर लगाये। सफेद कपडो के साथ गरदन के किनारे सफेद टेलकम पाउडर अधिक फबता है।

चेहरे के लिये अपने रग से मिलते हुए रग का ही पाउडर लेना उचित है। चेहरे पर कभी भी सफेद पाउडर नही लगाये। प्राय देखने मे आता है कि साँवले रग की स्त्रियाँ सफेद पाउडर पोतकर, ऊपर से गालो पर सुर्खी मल लेती है। काले, सफेद तथा लाल रग के मेल से उनका चेहरा जामनी रग का दीखने लगता है। उस पर सुर्ख रग के होठ। ऐसा प्रतीत होता है मानो 'हबशिन' चली आ रही हो। सुन्दर दिखाई देने के बदले वे और भी भयानक दीखती हैं। काले रग पर पाउडर बहुत ही भद्दा लगता है। पाउडर के स्थान पर यदि वे अपनी स्वस्थ त्वचा पर केवल स्नो या लारोला लोशन लगाये, तो उनके मुख की चमक बनी रहेगी।

पाउडर लगाने से पूर्व चेहरे पर कोई बेस जरूर लगानी चाहिये जैसे लारोला, वैनिशिंग क्रीम। बेस को भली प्रकार चेहरे पर मलकर तब रूई या पैड से थोडा-थोडा पाउडर लगाने के बाद अच्छी तरह मल देना चाहिये। पाउडर गरदन के पीछे कानो तक मलकर पोछ देना चाहिये ताकि ऊपर का फालतू पाउडर झडकर चेहरे का रग एक-सा दीखने लगे।

मुँह पर लगाने के लिये पाउडर के चुनाव मे अत्यन्त सावधानी की आवश्यकता है। पाउडर का रग त्वचा के प्राकृतिक रग के अनुरूप होना

चाहिये। पाउडर हलका भी होना चाहिये ताकि वह रोम के छिद्रो मे जम न जाय।

सदैव एक ही शेड का पाउडर प्रयोग मे लाना चाहिये। कुछ स्त्रियाँ चेहरे पर किसी शेड का पाउडर लगाती है और गर्दन या हाथो पर दूसरे शेड का। ऐसा कभी मत करिये।

बहुत-सी स्त्रियाँ चौबीसो घण्टे मुँह पर पाउडर पोते रहती है, जो ठीक नही है। इससे त्वचा के छिद्र रुध जाते है और ऑक्सीजन के अभाव मे कुछ काल मे ही त्वचा की स्वाभाविक चमक नष्ट हो जाती है। नाखूनो पर भी हर समय क्यूटेक्स रगने और उन पर लोशन मलते रहने से उनकी स्वाभाविक चमक मारी जाती है।

जिन बहनो की त्वचा अधिक ग्रीजी अर्थात् चिकनी हो उन्हे अपने मुख पर क्रीम आदि चिकनाई का उपयोग कदापि नही करना चाहिये, नही तो उनके चेहरे पर मुहासे और फुसियाँ निकलने लगेगी। उन के लिये साबुन से मुँह धोने के पश्चात् भली प्रकार चेहरे को पोछकर हलका पाउडर लगाना ही पर्याप्त होगा।

बहुधा देखा जाता है कि छोटी-छोटी बातो पर भी लडकियाँ माथा सिकोडती है। उनकी इस आदत के कारण भौहो के बीच मे कई लम्बी रेखाये पड जाती हैं। कभी-कभी आँखो पर जोर पड़ने से भी ये रेखाये पड जाती हैं। इन्हे दूर करने के लिये अगुली मे क्रीम लेकर नाक के दोनो ओर से शुरू कर माथे तक अच्छी तरह मले। बाद मे दोनो अगुलियो से भौहो के अन्दर से होते हुए ऑखो के नीचे से कानो तक दो-तीन मिनट तक रोज घिसने से कुछ दिनो मे ये रेखाये दूर हो जाती है।

रात को नीद न आना, अधिक रात तक पढना-लिखना और चिन्तापूर्ण काम करने से ऑखो के नीचे एक काला-सा दाग पड जाता है। इसके अतिरिक्त अस्वस्थता के कारण भी ऐसा होता है। ऑख के नीचे वाले इस काले दाग को दूर करने के लिये सुरमा या काजल का उपयोग किया जा सकता है। इससे यह दाग दिखाई नही देगा।

इसके उपरान्त मुँह सूखे तौलिये से पोछकर दस मिनट तक धीरे-धीरे हाथ से रगड़िये। दाग बहुत हलके हो जायेंगे और चेहरे की त्वचा निखर आयगी।

बनफशे की जड और मुर्दा शख, दूध मे पीसकर मुँह पर मले। या फिर मलाई या छाछ की छिद्दी मे नीबू का रस मिलाकर नहाने से पूर्व मुँह पर मलें।

दिन मे दो-तीन बार पिस्ते का तेल अगुलियो के पोरो से धीरे-धीरे मुँह पर मले जब तक कि तेल सूख न जाए। लगाने के वाद मुँह धोना नही चाहिए।

माथे की शोभा

माथे पर हथेली की गद्दी की मालिश से माथे की लम्बी झुर्री मिट जाती है।

यदि आपका माथा चौडा या ऊँचा है तो माथे के बीचो-बीच जरा बड़ी बिन्दी लगाएँ ताकि माथे की ऊँचाई कम दीखने लगे।

यदि माथा अर्धचन्द्र की तरह है तो भौहो से कुछ ऊँची बिन्दी लगाएँ।

यदि माथा बहुत छोटा है तो दोनो भौंहो के मध्य मे छोटी-सी बिन्दी लगाएँ।

कान का सौंदर्य

कानो की त्वचा प्राय चेहरे की त्वचा से अलग मालूम पडती है। न तो उस पर तेल की चमक रहनी चाहिये और न उसका रग चेहरे की त्वचा से भिन्न दिखाई देना चाहिये। इसके लिये पफ को मोडिये और काफी मात्रा मे चेहरे का पाउडर कानो पर लगाइये। फिर इस तरह पफ रगडिये मानो आप कान धो रही है। इस क्रिया से कान के सभी भागो मे समान रूप से पाउडर लग जायेगा, फालतू पाउडर भी पुछ जायेगा और वहाँ की त्वचा पर चेहरे की त्वचा के समान झलक आ जायेगी।

धोकर इस लेप को चेहरे पर चुपड दे। एक घण्टे बाद चेहरा पानी से धो डाले। कुछ दिन यह लेप लगाने से चेहरे की झुर्रियाँ दूर हो जायेगी।

यदि चमडी सूखी और खुरदरी पड गई हो तो गुलावजल मे थोडी-सी ब्राण्डी मिलाकर, रूई मे भिगोकर, इसे चेहरे पर धीरे-धीरे सुवह-शाम मलकर चेहरा धो डाले या फिर खरबूजा, तरबूज, कद्दू और खीरा इन चारो की एक छटाँक गिरियाँ बराबर मात्रा मे लेकर दूध मे वारीक पीस लें। इसमे दूध की ताजी मलाई फेटकर चेहरे पर लेप करे। एक घण्टे के बाद मुँह धो डाले। चमडी रेशम की तरह नर्म हो जाएगी।

मद और पीले रग की त्वचा को सुन्दर बनाने के लिए रात को दूध से, जिसमे नीबू का रस मिला हो, चेहरे को धोना चाहिए। इसे तस्तरी मे रखकर रूई के फोये को भिगोकर चेहरे को धोया जा सकता है।

चेहरे के रग को निखारने के लिए चेहरे को बारी-बारी से सहने योग्य गर्म और बिलकुल ठण्डे पानी से जिसमे यू-डी-कोलोन मिला हो, धोने से बहुत ही लाभ होगा। नारगी के सूखे छिलके पीसकर तेल मे मिलाकर लगाने से भी चेहरे का रग निखर उठता है।

जिन बहनो के मुँह पर बाल हो वे चमेली की खली और मीठा तेल मिलाकर दो-तीन दिन मुँह पर मले तो मुँह के सब बाल उतर जायेगे। चेहरे के बालो को काटना नही चाहिए। स्नान करने से पूर्व प्रतिदिन कच्ची सरसो का उबटन मले और बिना तेल की सहायता से ही बालो को उखाड दे।

चेहरे पर से काले धब्बे दूर करने के लिये कश्मीरी केसर और हल्दी पीसकर लेप कीजिए।

चेचक के दाग दूर करने के लिए

दो तोला कच्ची हल्दी, दो माशा कश्मीरी केसर पानी मे पीसकर लेप करने से चेचक के दाग कम हो जाते है।

मुँह पर नित्य दस मिनट के लिये हलकी-हलकी भाप लगाइये। फिर घड़े के ठण्डे पानी से मुँह पर चार-पाँच मिनट तक छीटा मारिये।

नौ-दस बादामो को गुलाबजल मे रगडकर छान ले। इसमे थोडा चमन का तेल, थोडा गुलाबजल, दस-बारह बूंद ग्लिसरीन और कपूर की एक टिकिया मिलाकर रख ले। नहाने से आधा घण्टा पूर्व चेहरे पर नित्य मले। मुहासो को फोडना या नोचना नही चाहिये। इससे वे और भी फैलते है और त्वचा मे दाग पड जाते है।

नित्य सुबह और रात को सोने से पूर्व सन्तरे का छिलका मलिये। छिलका मलने से पूर्व मुँह को साबुन से खूब साफ कर लीजिये। कुछ ही दिनो मे मुहासे ठीक हो जायेगे। नीबू के रस को गुलाबजल मे मिलाकर लगाने से भी मुहासे दूर हो जाते है।

छुहारे की गुठली सिरके मे पीसकर मुँह पर लगाने के थोडी देर बाद किसी अच्छे साबुन से मुँह धो लीजिये। दो-चार बार ऐसा करने से मुहासे जल्दी अच्छे हो जायेगे।

जायफल को गाय या भैस के कच्चे दूध मे किसी पत्थर पर घिस ले। इतना घिसे कि सारे मुँह पर लेप हो जाये। मुँह पर लेप करने के बाद थोडी देर सूखने दे। फिर हाथ से रगडकर उबटन की तरह छुडा दे। सारा लेप छूट जाने पर मुँह साबुन से धो ले और क्रीम लगा ले। दिन मे दो बार यह क्रिया करने से दो-तीन दिन मे ही मुहासो के काले दाग मिट जायेगे।

तौलिये को गरम पानी मे निचोडकर मुहासो को सेकिये। फिर गरम पानी और साबुन से मुँह धोकर थोडी स्प्रिट मुहासो पर लगा देनी चाहिये। मुहासो को चुटकी से दबाकर उनका मल बाहर निकालने का प्रयत्न नही करना चाहिये।

रात्रि को बिस्तर पर जाने से पूर्व यदि कुछ समय तक भाप लगाने के पश्चात् मुँह को शीतल जल से धोकर नीबू का रस या नारियल का तेल मल लिया जाय, तो मुँह की झाईया और मुहासे नष्ट हो जाते है।

थोडी-सी चिरौजी कुछ दूध मे भिगोकर खूब बारीक पीस ले और रात को सोते समय मुँह पर मलकर सो जाएँ। सुबह उठकर मुँह को

२८

मुहासे दूर करने के लिये

यदि मुहासे हो गये हो तो उन्हे इस प्रकार दूर करिये—चेहरे को, नहाने के साबुन के फेन से खूब रगडिये और फिर गुनगुने पानी से धो डालिये और जहाँ मुहासे हो, खुरदरे तौलिए से रगडिये। इसके बाद ग्लीसरीन छोटे चम्मच से एक चम्मच, गन्धक का फूल एक चम्मच और एक प्याला गुलाबजल तीनो को खूब अच्छी तरह मिलाकर चेहरे पर लगाइये। जिस बोतल मे यह रखे उसका काग सदा बन्द रखिये। इसे लगाने के पूर्व बोतल को हिलाना आवश्यक है। यदि अब भी मुहासे साफ नही हुए हो, तो उनको सावधानी से दबाकर निकालना चाहिये। पहले त्वचा को गुनगुने पानी और साबुन से अच्छी तरह धोकर नर्म कीजिये और फिर अगुलियो को किसी साफ कपडे से ढँककर बहुत ही धीरे-धीरे, सावधानी से उन्हे दबाकर निकाल दीजिये। यदि अधिक जोर और असावधानी से दबाया गया, तो वहाँ फुन्सियाँ हो जाने का डर है। इस तरह से मुहासे तोडने के बाद, वहाँ की त्वचा को खूब अच्छी तरह से मालिश कीजिये और इसके बाद वैसलीन का बना हुआ कोई अच्छा मलहम लगाइये। रात को भी थोडा-सा मलहम लगाकर सोइये। त्वचा के उस हिस्से की मालिश कई रात लगातार करिये। यदि मुहासे फिर बन आये तो कम-से-कम दो सप्ताह बाद फिर उन्हे इसी प्रकार निकालिये। इस तरह, कई बार, कुछ सप्ताह के दौरान मे उन्हे निकालते रहने से, उनका बनना बन्द हो जायेगा। यदि इससे लाभ न हो तो चर्म-रोग के किसी अच्छे डाक्टर को दिखाना जरूरी है, नही तो चेहरे पर भद्दे दाग और फुन्सियाँ हो जाने का डर है।

२६

सिरके मे मोर की बीट या सीप की राख मिलाकर मस्सो पर लेप कीजिये । जरूर लाभ होगा ।

साबुन के पानी मे चूना और सज्जी मिट्टी घोलकर मस्से पर लगाने से मस्सा जड से नष्ट हो जाता है किन्तु मस्से अथवा तिलो के अतिरिक्त किसी अन्य स्थान पर यह घोल नही लगनी चाहिये ।

चुन्दरख के पत्ते शहद मे पीसकर कुछ दिन तिलो या मस्सो पर लगाने से भी वे दूर हो जाते हैं ।

धनिया पीसकर लगाने से भी मस्से और तिल दूर हो जाते है ।

बगला पान के डण्ठल पर खाने का चूना लगाकर पॉच मिनट तक मस्से पर मले । जब मस्सा कटकर गिर पडे तो उसके स्थान पर चूना लगा दे । जख्म भर जायेगा । किन्तु ध्यान रखिये—मस्से के अलावा डण्ठल पर लगा हुआ चूना खाल पर नही लगाना चाहिए नही तो खाल जल जायेगी ।

साबुन से धो ले। यदि चाहे तो सुबह भी मल सकती है। मलने के घण्टे भर बाद मुँह धोइये।

प्रतिदिन स्नान से पूर्व नीबू के ताजा छिलको को मुँह पर धीरे-धीरे मलने और कुछ समय बाद थोडे गर्म पानी से मुँह धोने से मुहासे दूर हो जाते है।

एक चम्मच कच्चा दूध और एक चम्मच बेसन लेकर दोनो को खूब मसले। फिर मुँह पर लगाकर पन्द्रह मिनट बाद रोयेदार तौलिये से रगडकर पोछ दे। अब क्रीम लगा लीजिये। मुहासे दूर हो जायेंगे।

मुहासे दूर करने के लिये एक नुस्खा इस प्रकार भी है—बादाम तीन तोले, चिरौजी दो तोले, सफेद चन्दन का चूरा एक तोला, गुलाब के सूखे फूल एक तोला, केसर तीन मासे, कस्तूरी, कपूर की चार टिकिया, सबको मिलाकर बारीक कर लीजिये। प्रात चार माशे के लगभग गुलाब-जल मे मिलाकर मुँह पर उबटन की तरह मलिये।

सेमल के काँटो को गाय के दूध मे पीसकर लेप करने से भी एक सप्ताह के भीतर ही मुहासे दूर हो जाते हैं।

यदि मुहासे बहुत अधिक हो और खूब ही बडे-बडे हों, तो रात को सिरके मे पिसी हुई कलौजी मुँह पर मलकर सो जाया कीजिये और सुबह मुँह धो डाला कीजिये।

गोरोचन और काली मिर्चों को पानी मे पीसकर मुँह पर कुछ दिन लेप करने से भी मुहासे दूर हो जाते हैं। गेदे के पत्तो का रस लगाने से भी मुहासे दूर हो जाते है।

लाल चन्दन और केसर या लाल चन्दन, जायफल और काली मिर्चों को पानी मे पीसकर नित्य मुँह पर लेप कीजिये।

एक छटाँक गुलाबजल मे नीबू निचोडे। उसमे थोडी कस्तूरी और कुछ बूंद ग्लीसरीन की मिलाकर हिलाकर रखे। नहाने से एक घण्टा पूर्व इसे मुँह हाथो पर चुपड लें। नहाते समय गर्म पानी से मुँह धोकर ठडे पानी के छीटे मारे। फिर खुरदरे तौलिये से धीरे-धीरे त्वचा को रगडे। साबुन का प्रयोग बिलकुल न करे।

त्वचा का रग निखारने के लिए हल्दी, जौ के आटे और सरसो के तेल की उबटन लगानी चाहिये।

हल्दी और मक्खन मिलाकर मलने से भी त्वचा तो मुलायम और सुन्दर होती ही है, मुहासे आदि चर्म-रोग भी नष्ट हो जाते है।

एक बाल्टी गर्म या ठण्डे पानी मे नीबू निचोडकर स्नान करने से भी त्वचा का रग निखर आता है।

गरमियो मे त्वचा से निकलने वाला पसीना बदबू पैदा करता है। शरीर के उन अगो पर जहाँ त्वचा अधिक गर्म रहती है या जहाँ अधिक पसीना आता है, नहाने के बाद यू-डी-कोलोन लगा लिया जाये तो पसीने की बदबू से बचा जा सकता है। थकान महसूस होने पर यदि यू-डी-कोलोन मे भीगे रूमाल से मुँह पोछ लिया जाय तो पुनः ताजापन आ सकता है।

दूध मे नीबू का रस मिलाकर त्वचा पर मलने से त्वचा स्वच्छ और कान्तिमय दीखेगी ।

त्वचा मे विकार—यदि त्वचा मे किसी प्रकार का भी विकार है तो शहद मे नीबू का रस मिलाकर त्वचा पर लेप कर दीजिये और पन्द्रह मिनट के बाद गर्म पानी से धो दीजिये । त्वचा का रग-रूप निखर आयेगा ।

बालो को कम करने के लिये—नहाने के बाद साबुन के झागो से भरे झावे को टाँगो पर घुमाकर मलने से बाल कम हो जाते हैं और त्वचा मे चिकनाहट आ जाती है । बाद मे थोडा-सा लोशन मलिये ।

पाउडर या अन्य कोई क्रीम दिनभर नही लगानी चाहिए । इससे त्वचा के छिद्र बद हो जाते हैं और त्वचा खराब हो जाती है ।

जिन बहनों के खुजली होती हो या त्वचा पर खुश्की रहती हो उन्हे शरीर पर दही मलनी चाहिए और खाने मे मलाई का प्रयोग अधिक करना चाहिये । किन्तु यदि कोई बहन मोटी हो तो इसका प्रयोग न करे क्योकि इससे मुटापा और बढेगा ।

सरसो के उबटन से भी त्वचा का रंग निखरता है । असली शुद्ध सरसो को खूब बारीक पीस कर थोडा-सा पानी मिलाकर लेई की तरह बना लेना चाहिये और मुंह या बदन पर लेप कर कम-से-कम पाँच मिनट के बाद दोनो हाथो से शरीर को खूब रगडना चाहिए । इसके बाद कुछ गुनगुने पानी से धो डालना चाहिए । इस उबटन का नित्य सेवन करने से रूप-रंग सदा अच्छा रहता है ।

कीजिये। फिर अपनी त्वचा के रग से मेल खाने वाला पाउडर पफ की सहायता से लगाइये। यदि आपके गालो पर स्वाभाविक लालिमा है तब आपको रुज़ की आवश्यकता नही है। यदि रुज लगाये तो इतना अधिक न लगा ले कि उसके बाद आप गुडिया-सी लगने लगे। लिपस्टिक और रुज का रग मिले ही, इस परेशानी मे नही रहना चाहिये।

यदि आपकी त्वचा पर कही-कही काले धब्बे हैं तो मेकअप करने से पूर्व उन पर कोई अच्छा एन्टी सैपटिक लोशन हल्के से लगा लीजिये।

हर्र की छाल, लोध, नीम की पत्ती, अनार के छिलके, आम के छिलके इन सबको बराबर-बराबर लेकर गुलाबजल के साथ पीसकर उबटन करने से देह का कुवर्ण दूर होकर कान्ति बढती है।

यदि हाथ-पैर के रोये बडे-बडे हो तो दिन का बासी सरसो का उबटन व्यवहार मे लाये। कुछ दिन मे ही हाथ-पैर चिकने और मुलायम हो जायेगे।

३१

यदि एक बार किया गया मेकअप उतर जाए तो उसे अच्छी तरह साफ करने के बाद ही नया मेकअप करना चाहिये। पहले किये गये मेकअप के ऊपर दोबारा मेकअप नही करना चाहिये।

मेकअप ऐसा करना चाहिये जो चेहरे के स्वाभाविक और प्राकृतिक सौन्दर्य को बढाए। गहरे मेकअप से बनावटीपन आ जाता है। यदि किसी का रग साँवला है, तो गहरे रग की लिपस्टिक और सफेद पाउडर उसके स्वाभाविक सौन्दर्य को दबा देगे और उसके रूप मे कृत्रिमता पैदा कर देगे।

दिन के समय सदैव हल्का मेकअप करना चाहिये। शाम को या रात को कुछ गहरा मेकअप किया जा सकता है।

कान और उनके पीछे गरदन के खुले भाग पर चेहरे के समान मेकअप करना चाहिये, अन्यथा वे चेहरे से अलग मालूम पड़ेगे।

चौबीस घण्टे मे एक बार गरदन, हाथ और चेहरे पर तेल या क्रीम की मालिश जरूर करिये।

मेकअप करने मे सबसे पहले किसी मुलायम और चिकनाईयुक्त साबुन तथा गुनगुने पानी से मुँह धोकर तौलिये से मुँह पोछ डालिये। बाद में कोई अच्छी फाउन्डेशन क्रीम लगाइये। यदि आपका रंग साँवला है तो इसके लिये विशेष प्रकार की डार्क टिंट फाउन्डेशन क्रीम का प्रयोग

कीजिये। फिर अपनी त्वचा के रग से मेल खाने वाला पाउडर पफ की सहायता से लगाइये। यदि आपके गालो पर स्वाभाविक लालिमा है तब आपको रुज की आवश्यकता नही है। यदि रुज लगाये तो इतना अधिक न लगा ले कि उसके बाद आप गुडिया-सी लगने लगे। लिपस्टिक और रुज़ का रग मिले ही, इस परेशानी मे नही रहना चाहिये।

यदि आपकी त्वचा पर कही-कही काले धब्बे हैं तो मेकअप करने से पूर्व उन पर कोई अच्छा एन्टी सैपटिक लोशन हल्के से लगा लीजिये।

हर्र की छाल, लोध, नीम की पत्ती, अनार के छिलके, आम के छिलके इन सबको बराबर-बराबर लेकर गुलाबजल के साथ पीसकर उबटन करने से देह का कुवर्ण दूर होकर कान्ति बढती है।

यदि हाथ-पैर के रोये बडे-बडे हो तो दिन का बासी सरसो का उबटन व्यवहार मे लाये। कुछ दिन मे ही हाथ-पैर चिकने और मुलायम हो जायेगे।

३३

किस समय कौन-सा रग पहनना चाहिए—इसकी जानकारी रखना वहुत जरूरी है। सुबह के समय सफेद या हल्के रग के कपडे, दोपहर और शाम के समय ऋतु अनुकूल हल्के रग और रात्रि मे चटख रग शोभा देते हैं।

आपको सबसे पहले मौसम की ओर ध्यान देना चाहिये। यदि गरमी के दिन हो, धूप निकली हुई हो, तो हल्के रग के या सफेद कपडे चुनिये। हल्के रग गरमियो मे भले प्रतीत होते है और आँखो को शान्ति प्रदान करते है जबकि गाढे रग आँखो को चुभते है और पहनने वाले को भी अधिक गरमी पहुँचाते है।

वैसे तो वर्षाकाल मे सभी बीच के रगो वाले वस्त्र धारण किये जा सकते हैं, यहाँ तक कि उन्नाबी, बैगनी और काही जैसे भी। किन्तु विशेषकर जब बादल घिरे हो तो ऐसे समय मे सलेटी, हल्के नील अथवा हल्के हरे रग के कपडे बहुत सुन्दर लगते हैं।

जाडो मे कत्थई, नीला, काला, जोगिया या अन्य चटख रग अच्छे लगते हैं।

मधुमास मे पीले तथा वासन्ती रग को विशेषता दी गई है। इस ऋतु मे सुन्दर छपाई के तथा बडे-वडे फूलो वाले रग-बिरगे वस्त्र ही अच्छे लगते हैं। इसके अतिरिक्त शरद ऋतु के सभी रगो का प्रयोग इस ऋतु मे किया जा सकता है।

३२

मधुर स्वर

यदि आप अपनी आवाज से सन्तुष्ट नही है तो उसे अच्छी बनाने के लिये बोलते समय गहरी साँस लेने का अभ्यास कीजिये। जोर से पढते समय भी गहरी साँस लीजिये। हर सुबह यह व्यायाम दस मिनट तक कीजिये—खूब गहरी साँस लेकर बाये नथने को बन्द कर दाये से धीरे-धीरे सारी हवा निकाल दीजिये। इस दौरान मे लगातार बोलते रहिये। यह व्यायाम-क्रिया पढने मे तो बडी अजीब लगती है, पर स्वर-सौन्दर्य को बढाने का अति उत्तम साधन है।

सोते समय दूध मे छुआरा उबालकर पिये लेकिन इसे पीने के बाद दो घण्टे तक फिर पानी नही पीना चाहिये।

इसबघोल, मिश्री और मुलहठी बराबर मात्रा मे लेकर बारीक कर ले, फिर इसमे शहद मिलाकर गोलियाँ बना ले। इन गोलियो को चूसे तो आवाज मधुर होगी।

सप्ताह मे दो-तीन बार हल्के गर्म पानी मे नमक डालकर या चाय उबालकर, गरारे करे। अधिक सुपारी न खाये क्योकि सुपारी खाने से आवाज भारी हो जाती है।

मुलहठी की लकडी मुँह मे डालकर चूसने से भी आवाज सुरीली हो जाती है।

३३

किस समय कौन-सा रग पहनना चाहिए—इसकी जानकारी रखना वहुत जरूरी है। सुबह के समय सफेद या हल्के रग के कपडे, दोपहर और शाम के समय ऋतु अनुकूल हल्के रग और रात्रि मे चटख रग शोभा देते है।

आपको सबसे पहले मौसम की ओर ध्यान देना चाहिये। यदि गरमी के दिन हो, धूप निकली हुई हो, तो हल्के रग के या सफेद कपडे चुनिये। हल्के रग गरमियो मे भले प्रतीत होते है और आँखो को शान्ति प्रदान करते है जबकि गाढे रग आँखो को चुभते है और पहनने वाले को भी अधिक गरमी पहुँचाते है।

वैसे तो वर्षाकाल मे सभी बीच के रगो वाले वस्त्र धारण किये जा सकते हैं, यहाँ तक कि उन्नाबी, बैगनी और काही जैसे भी। किन्तु विशेषकर जब बादल घिरे हो तो ऐसे समय मे सलेटी, हल्के नीले अथवा हल्के हरे रग के कपडे बहुत सुन्दर लगते हैं।

जाडो मे कत्थई, नीला, काला, जोगिया या अन्य चटख रग अच्छे लगते हैं।

मधुमास मे पीले तथा वासन्ती रग को विशेषता दी गई है। इस ऋतु मे सुन्दर छपाई के तथा बडे-बडे फूलो वाले रग-बिरंगे वस्त्र ही अच्छे लगते है। इसके अतिरिक्त शरद ऋतु के सभी रगो का प्रयोग इस ऋतु मे किया जा सकता है।

जैसे बेवक्त की शहनाई शोभा नही देती, उसी प्रकार वेषभूषा मे बेवक्त की सजावट या सादगी भी बुरी लगती है। किसी के घर मुसीबत या मृत्यु मे शरीक होने या बीमार को देखने जाये तो सफेद साडी पहनकर जाएँ। अधिक बनाव-शृंगार न करे और न ही अधिक आभूषण पहने।

यदि आप पिकनिक पर जा रही है तो ऐसे कपडे चुनिये जो देखने मे भले लगे किन्तु जिनके खराब होने का भय न हो। यदि आप कोई बढिया-सी साडी पहनकर जायेगो तो हर समय आपको यही ख्याल रहेगा कि कही साडी खराब न हो जाये और आप पिकनिक का पूरी तरह रस न ले पायेगी।

साधारणतया देखा जाता है कि बहुत-सी स्त्रियाँ जो रग मन मे आया पहन लेती है। वे यह नही देखती कि वह रग उनके रग के साथ सुन्दर भी लगता है या नही। किसी रग के कपडे पहनने से पूर्व उसे अपने ऊपर फैलाकर देख ले कि वह आपके शरीर के रग के साथ मेल भी खाता है। यह बहुत ही आवश्यक है क्योकि कई रग तो चेहरे को चमका देते हैं जबकि कई रग चेहरे की रौनक को कम कर देते है।

काले रग वाली स्त्रियो के शरीर पर लाल, पीले, सगतरी और ब्राउन रग के कपडे अच्छे लगेगे। दूसरे हल्के रग अच्छे नही लगेगे। इसके विपरीत गोरवर्णवाली स्त्रियो पर हल्के रग के वस्त्र बहुत ही फबेगे। अत उनको हल्के रंग के वस्त्र प्रयोग मे लाने चाहियें। पीले रग वाली तथा काले बालो वाली स्त्रियो को भी हल्के रग के वस्त्र पहनने चाहिये।

यदि आपका कद छोटा है तो आप ऐसे कपडे पहनिये जिनसे आप कुछ लम्बी दिखाई दे। किन्तु यदि इसके विपरीत आप लम्बी अधिक हैं तो ऐसे कपडे पहनिये जिनसे आप थोडी छोटी लगे। उदाहरण के लिये— यदि आपका कद छोटा है तो आप चौडे बार्डर या फीते वाली साडी न पहने। छोटे कद पर बडे-बडे फूलो वाला प्रिंट भी नही फबता। इससे लम्बाई कम मालूम पडने लगती है। चौडे बार्डर या बडे फूलो की छपाई वाली साड़ियाँ लम्बी और पतली कद की महिलाओ को अधिक

सजती हैं। पल्ला और स्कर्ट की छपाई वाली साडी भी अधिक ठिगने कद पर सुन्दर नही लगती। छोटे कद की स्त्रियाँ यदि लम्बी दीखना चाहती हैं तो उन्हे चाहिए कि वे जिस रग की साडी पहने उसी रग की ब्लाउज भी पहने। एक ही रग के कपडे पहनने से कद लम्बा दीखता है। छोटे कद पर चौडा चौखाना भी नही सजता। बारीक चौखाना, छोटी बूटी, या लम्बी धारियो वाले कपडे छोटे कद के लिए ठीक हैं।

बहुत अधिक लम्बे कद वाली महिलाओ पर चौडे बार्डर वाले, चौडा चौखाना या वडे-बडे फूलो वाले प्रिंट के कपडे अधिक सजेगे। इससे उनका कद भी कुछ कम दीखेगा। लम्बे कद वाली महिलाओ को साडी एडियो से नीचे नही बाँधनी चाहिए।

यदि धारियाँ खडी है, ऊपर से नीचे की ओर है, तो उनके पहनने से जरा लम्बाई का आभास होता है। इसलिये छोटे कद वाली स्त्रियो को इस डिजाइन के कपडे पहनने चाहिये। लम्बे कद वालो को ऐसे कपडो से दूर रहना चाहिये। उनको चौड़ाई की तरफ धारी वाले कपडे पहनने चाहिये। इससे चौडाई का भ्रम होता है। इसी प्रकार चौडे कैप के और बडे-बडे फूलो वाले कपडे दुबले लोगो पर अधिक अच्छे लगते हैं। नाटे कद के लोगो को छोटे प्रिंट के या सादे कपडे पहनने चाहिये।

जो महिलाये अधिक मोटी और साँवले रग की हो, उन्हे चौडे बार्डर या गहरे रग अथवा बडे चौडे प्रिंट के कपड़े नही पहनने चाहिएँ। हल्के रग, एक ही रग या छोटे बूटे वाले कपडे उन पर अच्छे लगेगे। अधिक कलफ लगे हुए कपडो मे भी वे अधिक मोटी दिखाई देगी। ऐसी महिलाओ पर सिल्क, मलमल या वायल की साडी अधिक फवती है।

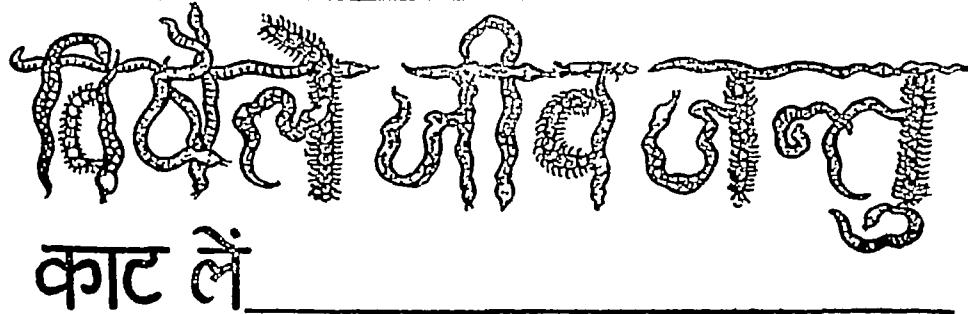
सर्दियो मे रेशम पहनने से शीतल वायु का वचाव रहता है। इसी प्रकार गरमियो मे वायल तथा शिफोन जैसे हल्के कपडे पहनने से अधिक गरमी नही सताती।

मोटी स्त्रियाँ प्राय समझती है कि चुस्त कपडे पहनने से वे मोटी नही दिखाई पडेगी। उनकी यह धारणा गलत है। उन्हे थोडे ढीले कपडे

पहनने चाहिये ताकि शरीर का बेडोलपन छिप जाए। चुस्त कपडे औसत शरीर के व्यक्तियो पर सजते है।

जब आपका मन उदास हो अथवा मिजाज बिगडा हुआ हो, तो हमेशा चमकीले, फूलदार और चुस्त कपडे पहनने चाहिये। आपका मन निखर उठेगा। सादे कपडे नही पहनने चाहिये। ये आपकी उदासीनता को और भी बढा देगे।

चैस्टर-कोट केवल बहुत चुस्त, दुबली और गोर-वर्ण स्त्रियो के शरीर पर ही अच्छा लगता है। भारी शरीर और छोटे कद वाली स्त्रियो को चैस्टर पहनने की कोई आवश्यकता नही।

३४

साँप

साँप के काटे हुए स्थान से ढाई-तीन इच ऊपर की ओर कोई मजबूत डोरी अथवा कोई कपडा कसकर वाँध देना चाहिये। बन्ध बाँधने मे जरा भी रहम की आवश्यकता नही है। इसे खूब कसकर बाँधना चाहिए जिससे खून का वहाव रुककर जहर हृदय तक न पहुँच सके। एक ही बन्ध से काम नही चलेगा। ढाई-तीन इच की दूरी से कई बन्ध बाँधने चाहियें। इसके वाद किसी चाकू या उस्तरे से कटे हुए स्थान पर लगभग पौन इच गहरा घाव कर दीजिए और घाव मे लाल दवा—पौटेशियम परमैंगनेट—भर दीजिए। घाव से बराबर खून टपकाते रहिए जब तक कि असली लाल रग का खून न निकलने लगे। ऊपर के दो-एक वन्धो के बीच मे यदि आडा काट दिया जाए तो बन्धो से न रुकने वाला विष भी निकल जायेगा।

घाव को वीच-बीच मे गरम पानी से धोकर लाल दवा डालिए। इसके साथ-साथ घाव को कुरेद भी दीजिए जिससे खून निकलना वन्द न हो।

जिस प्रकार भी हो सके, चाहे मार-पीट से या ढोल बजाकर या झझोडकर, रोगी को सोने नही देना चाहिए और उसके दिल से भय निकालने का प्रयत्न करना चाहिये।

यदि समय पर लाल दवा न मिल सके तो साधारण पिसा हुआ नमक भी प्रयोग किया जा सकता है।

नमक या काली मिर्च के साथ कडवे नीम के पत्ते तब तक खिलाइये जब तक रोगी को कडवे लगने लगे। साँप के काटे मनुष्य को कडवी नीम भी कडवी नही लगती है। इससे साँप काटे की परीक्षा भी हो जाती है।

साँप के काटते ही रोगी को आधा सेर या तीन पाव घी पिला देना चाहिए। इससे विष चढने की सम्भावना बहुत कम हो जाती है। यह उपाय उत्तम है। यदि साथ मे शहद, मक्खन, अदरक, पीपल और सेंधा नमक भी खिला दिया जाय तो अधिक लाभ होता है।

यदि कुछ भी खिलाने को न मिले तो बहुत-सा प्याज, लहसुन और राई खिला देना ही हितकर है। आधे-आधे घण्टे बाद आधी-आधी छटॉक केले की जड का पानी पिलाइये।

सर्प-विष नाशक औषधि—तीन माशे रीठे के छिलके लेकर पानी के साथ खूब पीस ले और पाव भर पानी मे घोलकर छानकर रख ले। साँप के काटे हुए व्यक्ति को यह औषधि पन्द्रह-पन्द्रह मिनट के बाद तब तक पिलाते रहे जब तक रोगी यह न कहे कि उसे यह औषधि कडवो लगती है। इस औषधि के सेवन करने से यदि उल्टी आदि हो तो घबराना नही चाहिये। इससे तो विष बाहर निकलता है।

तुलसी की जड को मक्खन मे पीसकर लगाना चाहिए। जब लेप काला हो जाए तो उस को हटाकर दूसरा लेप लगाना चाहिए। इस तरह जारी रखना चाहिए। जब विष उतर जायेगा तो लेप काला नही होगा। जब लेप का काला होना बन्द हो जाये, तो लेप लगाना बद कर दीजिए। जैसे ही ज्ञात हो कि साँप ने काट लिया है—तुलसी के पत्ते तोडकर कुछ खा लेना अच्छा है। इसके बाद लेप लगाना शुरू कर देना चाहिए।

बिच्छू

काटे हुए स्थान पर चिमटी से थोडी-सी लाल दवा—पौटेशियम परमैंगनेट—रखकर इसका चौथाई भाग टारटरिक एसिड बूंद-बूंदकर डालिए। बूंदे डालने से फसफसाकर आया हुआ पौटेशियम परमैंगनेट बहुत ही शीघ्रता से पानी की भीगी हुई रूई से पोछ देना चाहिए।

काटे हुए स्थान पर पहले जरा-सा चूना और फिर ऊपर से जरा-सा गन्धक का तेजाब लगा दीजिए।

कारबोलिक एसिड से काटे हुए स्थान को जला देने से भी विष नष्ट हो जाता है।

अमोनिया, सिरका, प्याज का रस, पानी मे पिसा हुआ नौसादर आदि कोई भी चीज लगाने से भी बिच्छू का विष नष्ट हो जाता है। अमोनिया को सूंघाना भी चाहिए।

बराबर-बराबर शहद, घी और चूना या पानी मे घिसा इमली का चिया या बारीक पिसी हुई खटाई काटे हुए स्थान पर लगाने से भी लाभ होता है।

यदि किसी बहुत ही विषैले बिच्छु ने काटा हो, तो घी मे थोडा-सा सेधा नमक मिलाकर पिलाना और डक पर लगाना चाहिए। डक पर लगाने वाले घी और नमक मे यदि शहद या जीरे के पानी मे बनी लुगदी भी मिला दी जाये तो उसका प्रभाव और भी जल्दी होता है। इसके साथ ही तीन-चार रत्ती कपूर पान मे रखकर चबाना चाहिए।

छ मासे पिसी हुई सफेद फिटकरी और तीन मासे शुद्ध घी दोनो को मिलाकर काटे हुए स्थान पर लगाइए।

तुलसी के पत्तो के रस मे नमक मिलाकर काटे हुए स्थान पर लगाने से विष नही फैलेगा।

बिच्छू के काटने पर थोडा-सा सूखा चूना पानी मे घिसकर सूंघा देने से तुरन्त लाभ होता है। काटे हुए स्थान पर पिसा हुआ नमक और मिट्टी का तेल मिलाकर लगाएँ।

बिच्छू के काटे हुए स्थान पर कपास के पत्ते और राई, इन दोनों को एक जगह पर लेप कर देने से शीघ्र ही आराम हो जाता है।

नमक मिला हुआ पानी, यदि दाहिने अग मे बिच्छू ने काटा हो तो बाँये कान मे और यदि बाँये अंग मे काटा हो तो दाहिने कान मे, पाँच-छ बार डालकर गिरवा दिया जाए तो विष तुरन्त उतर जाता है।

काँतर

काँतर या कानखजूरे का चिपटना बडा कष्टदायक होता है। इसे छुडाना बडा ही कठिन है क्योकि यह अपने पैर माँस मे मजबूती से गडा देता है। चाहे इसे काट डालिए या जला दीजिए यह अपने पैर माँस से नही निकालता। जिस जगह इसके पजे रह जाते है वह स्थान सड जाता है और अत्यन्त पीडा होती है। इसे छुटाने की तरकीब इस प्रकार है—जहाँ कही यह चिपटा हो इसके मुँह के सामने ताजा माँस का टुकडा रख दीजिए। इससे यह मनुष्य के अग को छोड़कर माँस के टुकडे मे चिपक जायगा।

माँस के बजाय गुड मे कपडा भिगोकर इसके मुँह के सामने रक्खा जाये तो भी यह आदमी को छोड देता है।

चिपटे हुए कानखजूरे या काँतर पर बूरा डालने से भी यह छूट जाता है।

छूट जाने के बाद चिपटे हुए स्थान पर हल्दी, सेंधा नमक और घी मिलाकर पीसकर लेप करना चाहिये। यदि पैर माँस मे गडे रह जायें, तो चाकू से माँस को जरा-सा कुरेदकर तेज कारबोलिक एसिड लगा दीजिये।

ततैया या भिड़

ततैये के काटने पर थोडे से पानी मे कपडे धोने का सोडा घोलकर लगाइये। इससे दर्द तो दूर हो ही जायगा, सूजन भी नही होगी।

हल्दी और चिरचिरे की जड पानी मे घिसकर लेप करने से भी बहुत आराम मिलता है।

यदि काटे हुए स्थान पर 'कैलेमाइन लोशन' लगाया जाय तो दर्द नही होता और सूजन भी दूर हो जाती है।

फौरन ही ठण्डा पानी पीना और काटे हुए स्थान पर मिट्टी के तेल का फोया रख देना चाहिए।

दियासलाई की छ सात तीलियो का मसाला खुरचकर पानी मे घोलकर मल दे अथवा तुरन्त नौसादर या चूना मल दे।

बर्र

वर्र के काटे हुए स्थान पर तुरन्त आलू पीसकर लेप करने से जलन, सूजन और लाली मिट जाती है।

शहद की मक्खी

शहद की मक्खी के काटे पर प्याज का छिलका पीसकर लगाना चाहिए।

मकड़ी

नीबू के रस मे चूना मिलाकर मकड़ी के काटे पर लगाने से विशेष लाभ होता है।

खटाई बिना नमक की बारीक पीसकर पानी मे मिलाकर लेप कर देना चाहिये। तीन दिन तक बराबर ऐसा करना चाहिये। शरीर के जिस भाग पर मकडी मल गई हो उसके चारो ओर घी मल देना चाहिये जिससे विष आगे न फैले।

मच्छर

काटे हुए स्थान पर शुद्ध घी लगाना चाहिए। पहले नीम के पत्ते पकाकर काटे हुए स्थान को उससे धोना चाहिए। बाद मे घी लगाना चाहिए। सोते समय हाथो और पैरो पर सरसो के तेल की मालिश करनी चाहिए।

बावला कुत्ता

काटे हुए स्थान का काफी खून निकाल देना चाहिए। यदि कोई रोगी इतना कमजोर हो कि खून निकालते न बने तो फौरन ही तेज कारबोलिक एसिड लगाकर डाक्टर को बुला भेजना चाहिये।

काटते ही रोगी को अधिक से अधिक पुराना घी पिला दीजिए।

घाव पर निम्नलिखित मे से कोई चीज लगाइये—

(क) पहले तो घाव पर चिराग का तेल लगाइए, फिर लाल मिर्च पीसकर थोप दीजिए और उसके ऊपर मकडी का सफेद जाला रखकर पट्टी बाँध दीजिए।

(ख) लहसुन को सिरके मे या प्याज के रस को शहद मे मिलाकर घाव पर लगाइए।

(ग) शुद्ध कुचले को शराब या मनुष्य के पेशाब मे पीसकर लगाइए।

(घ) आँखे के दूध का लेप लगाने से भी आराम हो जाता है। आँखे का दूध, धतूरे का रस और घी बराबर-बराबर मिलाकर लगाना अधिक हितकर है।

३५

घरेलू दवाइयाँ

जल जाने पर—खाना पकाते या अन्य किसी कारण से हाथ-पैर जल जाये तो जले हुए स्थान पर जैतून या तिल का तेल लगाइए।

आग के जले हुए स्थान पर तुरन्त ही चूने के पानी मे नारियल का तेल मिलाकर लगाने से शीघ्र ही लाभ होता है। आलू रगडकर या नीली स्याही या कपडे रगने का नील लगा दे तो फफोला नही पडेगा और ठण्डक भी पहुँचेगी।

आग या किसी गरम चीज से जल जाने पर मरहम आदि फौरन ही लगा देना चाहिए। बाजार मे कई बने-बनाए मरहम मिलते है—मरहम घर मे भी बनाया जा सकता है—आधा सेर कडवा तेल, गोला गरी का, एक आने की कच्ची राल, चार आने का कपूर। तेल को कढाही मे चढा दे। गोले के टुकडे करके तेल मे डाल दे। जब गोला जल जाय तो टुकडे निकालकर फेंक दे। बाद मे तेल को पीतल की बडी परात मे पानी डालकर धोएँ जब तक गाढा और सफेद रग का न हो जाए। अब कपूर और कच्ची राल को खूब बारीक पीसकर उसमे मिला दें और किसी शीशी या चीनी के बरतन मे भरकर रख लें। जले पर इसे लगाने से ठण्डक पहुँचती है, छाला नही पडता और शीघ्र आराम होता है।

जले हुए स्थान पर पानी में खाने का सोडा या नमक मिलाकर लगाइए। हवा से बचाने के लिए जले हुए स्थान पर कपडे की पट्टी बाँध देनी चाहिए। पट्टी पर पहले गरम लोहा फेर देना चाहिए ताकि किसी प्रकार के संक्रमण का डर न रहे।

शरीर के जले हुए स्थान पर तत्काल ही हीग घिसकर लगाने से फफोला नही पडता और जलन कम होती है।

हवा तथा तकलीफ को रोकने के लिए घाव पर बाईकार्वोनेट आफ सोडा पानी मे घोलकर लगाइए। या चाय की पत्ती को पानी मे पाँच-सात मिनट उबालकर उस पानी में कपडा भिगोकर लगाइए। इस पानी मे टैनिक एसिड होता है जो जले जख्मो के लिए बहुत ही लाभप्रद है।

आँखों का दुखना—पिसी हुई फिटकरी और शुद्ध बढिया घी दोनो को मिलाकर सोते समय आँखो पर लेप करना चाहिए। तीन दिन ऐसा करने से बिल्कुल आराम हो जाएगा।

जब बच्चे की आँखे दुखती हो तो पाँव के नाखून पर लाल मिर्च पीसकर लेप करने से आँखे अच्छी हो जाती हैं। यदि बच्चे की बाईं आँख दुखती हो तो दाहिने कान मे और दाईं आँख दुखती हो तो बाएँ कान मे नीम की पत्तियो का रस टपकाने से भी लाभ होता है।

देवी चन्दन का लेप आँख मे करने से चाहे कैसी भी भयकर आँख क्यो न दुखती हो, शीघ्र ही अच्छी हो जाती है।

जाला, रतौंधी, ढलका—अमचूर लोहे के तवे पर घिसकर आँखो पर लेप करना चाहिए। नौसादर और फिटकरी बराबर-बराबर मिलाकर खूब खरल करके आँखो मे लगाने से जाला, रतौधी, ढलका दूर हो जाते हैं। गुलाबजल का फोया बाँधने से आँखो का दर्द दूर हो जाता है।

आँख मे धूल, धुएँ आदि के कण गिर जाने पर रुमाल के कोने आदि से निकालने का प्रयत्न नही करना चाहिए। इससे लाभ के स्थान पर हानि होने की सम्भावना अधिक रहती है। आँख को एक गिलास गुनगुने पानी मे एक चम्मच बाईकार्बोनेट आफ सोडा मिलाकर उससे धोना चाहिए। यदि कण इससे भी बाहर न आ पाए,तो डाक्टर को दिखाना चाहिए। आँख मे किसी सुईं, पिन या तेज पैंसिल की नोक के चले जाने पर डाक्टर के आने तक आँख को किसी साफ कपडे से हल्के से ढके रखना चाहिए।

आँख में खुजली—तम्बाकू की पतली डण्डी आँख मे फेरने से आँख की खुजली दूर हो जाती है।

सिर में दर्द—गरमी से सिर मे दर्द होता हो तो कडवे बादाम की गिरी घिसकर माथे पर लगानी चाहिए।

जायफल को दूध मे पीसकर लेप करने से भी सिर का दर्द तुरन्त दूर हो जाता है। तुलसी के पत्तो के रस का लेप माथे पर करने से भी सिर की पीडा दूर होती है।

एक गिलास पानी मे आधे नीबू का रस निचोडकर पीने से भी सिर-दर्द ठीक हो जाता है।

आधे सिर का दर्द—कागजी नीबू के अर्क मे नमक मिलाकर नाक मे टपकाने से आधे सिर का दर्द अच्छा हो जाता है।

माथे में दर्द—छोटी इलायची बारीक पीसकर सूंघने से माथे का दर्द मिट जाता है।

कान का दर्द—कान मे प्याज या अदरक का रस गर्म करके टपकाने से कान का दर्द जाता रहता है।

तुलसी का रस कपूर मे मिलाकर कुछ गर्म करके कान मे डालने से भी कान-दर्द तुरन्त दूर हो जाता है।

कान में कीड़ा—यदि कान मे कीडा चला गया हो तो सरसो के तेल को गुनगुना करके कान मे टपकाने से कीडा अपने आप बाहर निकल आता है।

कान का बहना—कान साफ करके थोडी-सी स्प्रिट डालने से कान का बहना तीन-चार दिन मे बन्द हो जाएगा।

नीबू के रस मे थोडा सज्जीखार मिलाकर कान मे डालने से भी कान का बहना बन्द हो जाता है।

रस कपूर, सिन्दूर, बोरिक एसिड, तीनो को बराबर मात्रा मे मिलाकर तीनो के भार के बराबर घी मिलाकर रख ले। कान यदि बहता हो तो पहले पिचकारी से साफ कर ले। कान का बहना और दर्द बहुत ही जल्दी दूर हो जायेगा। मात्रा दो-तीन बूंद।

गले में दर्द—गले मे दर्द होता हो तो नमक की पोटली से सेकना चाहिये। एक गिलास गर्म पानी मे आधा नीबू निचोडकर या नमक घोलकर गरारे करने से भी लाभ होता है।

गले की पीडा मे नीबू की शिकजवी कई बार पीने से आराम हो जाता है।

मुँह के छाले—शहद को मुँह मे रखने तथा शहद के पानी से कुल्ले और गरारे करने से मुँह के छाले नष्ट हो जाते है। बादाम की गिरी मिट्टी के बरतन पर घिसकर लगाने से भी मुँह के छाले ठीक हो जाते है।

पीपल की छाल का चूर्ण शहद मे मिलाकर लेप करने से भी मुँह के छाले शीघ्र ही नष्ट हो जाते है। चमेली के पत्ते या किशमिश और क़ाली मिर्च चबाने से भी मुँह के छाले शान्त हो जाते है।

कत्था और जीरा मुँह मे रखकर लार टपकाते रहने से भी मुँह के छाले अच्छे हो जाते है।

नकसीर बहती हो—नकसीर फूटने पर नया सूखा काजल नाक मे फूंकने या फिटकरी का पानी सूंघने से लाभ होता है।

अनार के फूल का रस और सफेद दूध का रस, इन दोनो से दिन मे दो-तीन बार नास ले, रुधिर रुक जायेगा।

नजले का इलाज—सात दाने काली मिर्च मुँह मे डालकर मुँह बन्द करके चबाइये। जब मुँह मे खूब पानी भर आये तो थूक दीजिये। इसी प्रकार लगातार तीन बार ऐसा कीजिए। सुबह और शाम को सात दाने काली मिर्च के कूटकर पाव भर पानी मे पकाकर चौथाई रहने पर छानकर पीना चाहिए। दो दिन मे ही नजला बिलकुल दूर हो जायेगा।

सोते समय रात को गरम पानी पी लेना नजले के लिए बहुत ही हितकर है। सुबह बलगम पककर निकल जाता है।

खाँसी—घी असली तीन तोला, गेहूँ का आटा तीन तोला, खाँड तीभ तोला, इनका हलुवा बनायें। गेहूँ का आटा भूनते वक्त इसमे तीन मासा हल्दी पिसी हुई डालकर खूब भूने। दो दिन यह हलुवा

खाने से अवश्य आराम हो जायेगा । किन्तु यदि ज्वर हो तो यह हलुवा नही खाना चाहिए ।

रात्रि को सोते समय नमक का गरम पानी दो-चार घूंट पीने से तीन-चार दिन मे ही खाँसी दूर हो जाती है ।

बसलोचन पीसकर शहद के साथ चटाने से बच्चो की खाँसी दूर हो जाती है ।

तुलसी के पत्तो का रस और अडूसे के पत्तो का रस बराबर-बराबर मिलाकर पीने से खाँसी दूर हो जाती है । अडूसे के पीले पके हुए पत्ते मे जरा-सा सेधा नमक और एक-दो काली मिर्च रखकर चूसने से सब प्रकार की खाँसी दूर हो जाती है ।

पित्त सताती हो—यदि गर्मी के कारण छोटे बच्चो को या घर मे किसी को भी पित्त उभर आए तो सारे शरीर पर खाने वाला सोडा पाउडर की तरह मलिए । दस मिनट मे ही लाभ मालूम होगा ।

नीम के हरे पत्ते साफ करके तब तक चबाने चाहिएँ जब तक वे कडवे न लगे । पित्त मे पत्ते कडवे नही लगते । यदि निबोली हरी मिल सके तो सात निबोली चबानी चाहिएँ । बच्चो को दो निबोली चबानी चाहिएँ । बहुत छोटे बच्चो को दो निबोली तोला भर पानी मे घिसकर पिलानी चाहिएँ । पित्त तुरन्त दूर हो जाती है ।

नीबू के रस मे चीनी मिलाकर पीने से भी पित्त शान्त हो जाती है ।

जुकाम—जुकाम होने पर नहाने के पानी मे थोडा नमक मिलाकर नहाइए । बडा लाभ होगा ।

जलते हुए दीपक का गरमा-गरम तेल हथेलियो मे मलने से भी जुकाम अच्छा हो जाता है ।

पुराने जुकाम मे तुलसी का रस सूंघने से लाभ पहुँचता है ।

रात को सोते समय बताशा और काली मिर्च का काढा पीने से भी जुकाम मे आराम होता है ।

उल्टी आती हो—उल्टी आती हो तो बडी इलायची भून-पीसकर शहद मे मिलाकर खिलानी चाहिए ।

भोजन के बाद अथवा पहले होने वाली उल्टी तथा अरुचि मे नीबू का सेवन बहुत लाभ करता है।

भूख कम लगती हो—भोजन से पूर्व अदरक के रस मे सेधा नमक मिलाकर खाने से भूख बढती है। गर्म पानी मे नीबू का रस निचोडकर पीने से भी जिगर की सुस्ती दूर होती है और भूख बढती है।

अनिद्रा के लिए—रात को नीद न आती हो तो सोने से पूर्व गुनगुने पानी से नहाइए। भरपेट न खाकर थोडा खाइए। यदि भूख न हो तो कुछ न खाना ही अच्छा है।

रात को एक प्याज भूनकर नित्य खाने से पुट्ठे पुष्ट होते है और नीद अच्छी आती है।

हाथ-पैरों का फटना—जाडे के दिनो मे प्राय हाथ-पैर फट जाते है। चीनी के शर्बत से धोने से या गरम पानी मे नीबू डालकर धोने से, फिर नारियल का तेल या अलसी का तेल लगाने से लाभ होता है।

हाथ-पैरों के तलवो में जलन—पित्त पापड़ा के पत्तो का रस लेप करने से हाथ-पैरो के तलवो की जलन शान्त हो जाती है।

बिवाई—धतूरे के बीज और जवाखार बराबर-बराबर लेकर कडवे तेल मे पकाइए। इस तेल की मालिश से बिवाई ठीक हो जाती है।

खुजली—तीन तोले चिरायता सेर भर पानी मे पकाइए। जब आधा सेर रह जाए तो ठण्डा करके बोतल मे भर लीजिए। एक छटॉक सुबह-शाम सेवन कीजिए। दो तोले सरसो के तेल मे दो रत्ती काफूर डालकर मालिश कीजिए। आधा घण्टा बाद नहाइए।

नीबू के रस मे तुलसी के पत्ते पीसकर खुजली पर लगाने से भी खुजली ठीक हो जाती है।

दाँतों के रोग—पिसे हुए नमक मे कडवा तेल मिलाकर दाँतो मे नित्य मलने से दत-रोग होने का भय जाता रहता है।

दाँत के कीडे पर रूई मे कपूर रखकर दाँत तले दबाइए और दाँतो की पुष्टि के लिए बादाम का छिलका जलाकर फिटकरी के साथ मजन कीजिए।

दांत हिलता हो—मौलसरी की छाल नित्य चबाते रहने से हिलता हुआ दाँत दृढ हो जाता है।

दाढ़ का रोग—अदरक का टुकडा दाढ के नीचे रखने से दाढ का रोग चला जाता है।

दाँतो से खून निकलता हो—नीबू का रस अँगुली के सिरे पर लगाकर दाँतो पर मलने से खून निकलना बद हो जाता है।

पेट का दर्द—एक तोला नीबू के रस मे थोडा-सा काला नमक मिलाकर खाने से अजीर्ण और पेट का दर्द दूर हो जाता है।

अदरक के रस मे अजवायन भिगोकर मसलकर सुखा लेने और खाने से पेट का दर्द शान्त हो जाता है।

अदरक के रस मे तुलसी के पत्ते गरम करके पीने से भी पेट का दर्द ठीक हो जाता है।

नमक और घी मिलाकर पेट पर मालिश करने से पेट का दर्द जाता रहता है।

गले में पीड़ा—गले की पीडा मे नीबू की शिकजवी कई बार पीने से आराम पहुँचता है।

छींकें आती हों—यदि छीके अधिक आती हो तो तीन-चार चम्मच दूध धीरे-धीरे पीने से बन्द हो जाती है।

धनिए की हरी पत्ती अथवा चन्दन सूंघने से भी बहुत छीके आना बन्द हो जाती है।

मिरगी—दूध-चावल के साथ मीठी वच का चूर्ण कुछ दिन खाने से मिरगी का रोग अच्छा हो जाता है।

शरीर पर बारीक-बारीक दाने—प्राय गर्मियो मे शरीर पर बारीक-बारीक दाने निकल आते है। कुछ दिन कच्चे दूध की मालिश कर नहाएँ तो शीघ्र लाभ होता है।

सड़ा हुआ जख्म—सडा हुआ जख्म हल्दी के चूर्ण से साफ हो जाता है।

चोट लगने पर—मामूली चोट को गुनगुने पानी और साबुन से धोकर ऐडहैसिव प्लास्टर की ड्रेसिंग की जा सकती है।

साधारण-सी चोट लगने से जब खून का बहना बन्द न होता हो तो खजूर की गुठली का चूर्ण बनाकर लगाने से तुरन्त लाभ होता है।

नमक और शक्कर बराबर-बराबर मिलाकर खाने से कैसी ही चोट का दर्द हो, आराम हो जाता है।

बच्चे अक्सर खेलते-कूदते समय गिर जाते है और उन्हे चोट आ जाती है। प्याज और हल्दी पीसकर किसी कपडे के टुकडे मे रखकर सेककर बाँध दे या पोटली बनाकर सेके। कुछ ही देर मे दर्द कम हो जाएगा। इस सेक से फोडा फूट भी जाता है।

घावो को पानी मे नमक मिलाकर धोने से वे अपेक्षाकृत शीघ्र भर जाते है और उनमे कोई नया रोग पैदा नही होता।

मूर्छा आने पर—तुलसी के पत्तो के रस मे नमक मिलाकर नाक में टपकाने से मूर्छा दूर हो जाती है।

बेहोशी—बेहोशी की दशा मे मरीज को प्याज सुँघाइए। बेहोशी दूर हो जाएगी।

जिगर—नीबू के रस मे थोडा नौसादर मिलाकर धूप मे रख दीजिए। कुछ दिन बाद उसमे से एक चम्मच नित्य जिगर के रोगी को दीजिए। जिगर ठीक होकर रोगी एकदम स्वस्थ हो जाएगा।

शरीर की थकान—पानी मे थोड़ा-सा नमक डालकर नहाने से शरीर की थकान दूर हो जाती है।

पानी मे नमक मिलाकर पैर धोने से भी सब प्रकार की थकावट दूर हो जाती है। गरम दूध मे थोडा-सा जायफल छिड़ककर पीने से भी थकान दूर हो जाती है।

कब्ज—यदि कब्ज हो तो एक गिलास पानी मे नमक और नीबू का रस डालकर पीने से पेट साफ हो जाता है।

बच्चा दूध डालता हो—नीबू के रस मे शुद्ध शहद मिलाकर चटाने से बच्चो का दूध डालना बद हो जाता है।

दूध न पचता हो—जिन्हे दूध न पचता हो और दूध पीने पर पेट मे गुडगुडाहट होती हो, उन्हे नित्य सुबह ताजे पानी मे नीबू निचोडकर पीना चाहिए ।

शराब का नशा—नीबू की केसर और अनारदाना खाने से शराब का नशा जाता रहता है ।

हिचकियाँ आती हो—बिजौरा नीबू के रस मे काला नमक और शहद मिलाकर चाटने से हिचकियाँ बन्द हो जाती हैं ।

लू लग गई हो—लू लग गई हो तो चीनी के शरबत के साथ तुलसी के पत्तो का रस पीजिए । जरूर लाभ होगा ।

दाद—दो तोले तुलसी के पत्तो को लहसुन की एक कली के साथ पीसकर दाद पर लगाएँ ।

नीबू के रस मे नमक मिलाकर लगाने से भी दाद मिट जाती है ।

पसलियो या छाती में दर्द—यदि पसलियो मे या छाती मे दर्द हो तो पोली सरसो का लेप लगाने से फायदा होता है ।

आधा पाव पीली सरसो पानी की सहायता से सिल पर बारीक पीस लीजिए, फिर चने के बराबर हीग डालकर आँच पर फदका लीजिए । जहाँ दर्द हो वही लेप लगाइए, ऊपर से कागज रखकर सफेद कपडा बाँध दीजिये ।

आँव की टट्टी—अगर आँव की टट्टी आती हो तो चन्दन घिसकर पिलाने से फायदा होता है । खूनी आँव मे सफेद चन्दन और सफेद आँव मे लाल चन्दन थोडी-सी चीनी मिलाकर पीना चाहिए ।

मोतियाबिन्द—यह आँख की पुतली पर सफेद झिल्ली की तरह पड जाता है । इसके लिए यह सुरमा बहुत ही उपयोगी है—

एक छटाँक कलमी शोरा आधा पाव पानी के साथ मिट्टी के कुल्हड मे डालकर आँच पर चढा दीजिये, जब वह पककर कुल्हड़ मे चिपक जाए तब उतार लीजिए । अब चाकू या और किसी वस्तु से खुरच कर महीन पीस लीजिए, फिर साफ महीन कपड़े मे से छान लीजिए । शीशी मे भरकर रख लीजिए ।

किसी मिट्टी के बर्तन मे पानी भर कर रात को ओस में रख दीजिए । सुबह उसी पानी मे अगुली डुबोइए उस गीली अंगुली मे सुरमा चिपकाइये, फिर झिल्ली के स्थान पर लगाइए । इसे लगाने से आँखो से जितना ही पानी गिरेगा उतना ही फायदा होगा । प्रतिदिन बासी पानी के साथ सुरमा लगाना चाहिए ।

अरुचि, मन्दागनि और वायु-विकार—नमक को अजवायन के साथ नित्य खाने से अरुचि, मन्दागनि और वायु-विकार दूर हो जाता है ।

अजीर्ण—अदरक को नीबू के रस मे डालकर और नमक मिलाकर खाने से अजीर्ण, अरुचि मिट जाती है ।

विष—नमक को गाय के घी मे मिलाकर पीने से हर प्रकार का विष दूर हो जाता है । पेट मे गए हुए सब प्रकार के विष के लिये तुलसी का रस भरपेट पीना चाहिए । इससे विष का जोर कम पड़ जाता है ।

खून साफ करने के लिए—दूध मे नारगी का छिलका उबालकर पीने से खून साफ हो जाता है ।

दस्त—नीबू की जड, अनार की जड और केसर को पानी मे घोट कर पीने से दस्तो का आना बन्द हो जाता है ।

अतिसार—बच्चो के हरे-पीले दस्तो मे चार बूंद नीबू के रस मे थोडा-सा पानी मिलाकर दिन मे दो-तीन बार पिलाने से बहुत लाभ होता है । इसके अतिरिक्त दूषित जल के पीने से उत्पन्न दस्तो मे भी नीबू के रस का सेवन बहुत लाभ करता है ।

दमा—एक मासा पिसा हुआ नमक और एक मासा असली घी दोनो को मिलाकर छाती पर मालिश करनी चाहिए और गर्म रूई से सेकना चाहिए ।

पेचिस—सुबह-शाम एक पाव गाय का ताजा दूध उबालकर शक्कर मिलाकर जितना गरम पीना चाहे, पी ले । ऊपर से कागजी नीबू के एक चौथाई टुकडे का रस निकालकर तुरन्त पी ले ताकि पेट मे पहुँचकर दूध फटे । दो ही दिन मे आराम मालूम होगा और कमजोरी और पेट का दर्द भी जाता रहेगा ।

ज्वर—ज्वर किसी भी प्रकार का हो तुलसी की पत्ती बारह, काली मिर्च सात दाने, गर्मियो मे पाँच तोले जल मे घिसकर सुबह और शाम रोगी को पिलानी चाहिए। बरसात और जाडो मे दस तोले पानी मे पकाकर आधा जल जाने पर रोगी को पिलाना चाहिए। काली मिर्च पीसकर डालनी चाहिए। बारह वर्ष से कम आयु वाले बच्चो को आधी मात्रा और तीन वर्ष से कम आयु वाले बच्चो को चौथाई मात्रा मे, मौसम को ध्यान मे रखकर देना चाहिए।

मलेरिया—दिन मे दो-तीन बार नीबू के रस मे काली मिर्च और थोडा-सा नमक मिलाकर खाने से मलेरिया बुखार मे बहुत लाभ होता है।

पीलिया—नीबू के रस का आँखो मे अन्जन करने से पीलिया रोग नष्ट हो जाता है।

कब्ज—यदि बच्चो को कब्ज हो तो उन्हे प्याज का रस गरम करके पिलाइए। कब्ज दूर हो जायेगा।

पथरी—नीबू के रस मे सेंधा नमक मिलाकर कुछ दिन नियमित रूप से प्रयोग करने से पथरी निकल जाती है।

हैजा—नीबू के रस मे प्याज और पौदीने का रस मिलाकर पीने से हैजे मे बहुत लाभ पहुँचता है।

गले मे मछली की हड्डी अटक जाये तो—यदि गले मे मछली की हड्डी अटक जाये और रोटी, आलू या केला खाने से भी न निकले तो नीबू का टुकडा निचोडकर निगले। नीबू की जाली मे मछली का काँटा फँसकर पेट मे चला जायेगा।

सूजन—पिसे हुए नमक मे कडवा तेल मिलाकर सूजन वाले अग मे मालिश करने से सूजन दूर हो जाती है।

अदरक के रस मे पुराना गुड मिलाकर खाने से भी शरीर की सूजन मिट जाती है।

चर्म-रोग—दाद, खाज, और त्वचा पर के काले दाग मिटाने के लिए नीबू रगडने से वडा लाभ होता है।

फोड़ा—नमक और प्याज पीसकर बाँधने से फोडा पककर फूट जाता है और शीघ्र ही अच्छा हो जाता है।

जहरीले कीड़े-मकौड़े ने काटा हो—किसी जहरीले कीडे-मकौडे ने काट लिया हो तो प्याज का रस या नीबू का रस मल दे।

धूप में सफर करना हो—यदि आपको धूप मे सफर करना हो तो प्याज खाकर जाइए। प्यास से परेशान नही होना पडेगा।

मुँह से दुर्गन्ध—एक लोटे पानी मे नीबू का रस निचोडकर प्रात काल नित्य कुल्ला करने से मुँह की दुर्गन्ध दूर हो जाती है।

मच्छर नही काटेंगे—तुलसी का रस पीने से मच्छर नही काटते।

पसीने की दुर्गन्ध—नीबू के पत्तो का रस बगल मे लगाने से पसीने की दुर्गन्ध दूर हो जाती है।

चींटी आदि काट ले—यदि चीटी आदि काट ले तो जल्दी से नमक के पानी से धो डालिए।

अफीम का विष—एक छटाँक नीबू के रस मे थोडी-सी चीनी मिलाकर पीने से अफीम का विष दूर हो जाता है।

जुएँ दूर करने के लिए—नीबू के रस मे शक्कर मिलाकर सिर मे लगाने से जुएँ नष्ट हो जाती हैं।

३६

स्वास्थ्य के लिये साधारण बातें

रात का भोजन सोने से दो घण्टे पूर्व आठ बजे तक खा लेना चाहिए, नही तो ठीक से हजम नही होता।

यदि आप रात को दूध पीने के आदी है तो इस बात का पूरा ध्यान रखिए कि सोने की तैयारी करते समय दूध मत पीजिए। इधर दूध का गिलास चढाया और उधर खर्राटे भरने लगे, ऐसे दूध पीने से लाभ की अपेक्षा हानि ही होती है।

प्रतिदिन सुबह एक गिलास नीबू की शिकंजी पीजिए। शिकजी का पानी बिल्कुल हलका गरम होना चाहिए। यदि शिकजी बिना चीनी की पी जाए तो अधिक लाभकारी होगी। इससे पेट भी साफ रहेगा और स्वास्थ्य भी बना रहेगा।

चिकनाई मे बनी हुई चीजें खाने के तुरन्त ही बाद पानी नही पीना चाहिए। घण्टा आधा घण्टा ठहरना आवश्यक है।

काँसे और ताँबे के बर्तन मे घी या दही रखने से कसा जाता है और इस तरह के बर्तन मे रखे हुए दही या घी खाना बहुत हानिकारक है।

बासी भोजन गरम करके नही खाना चाहिए।

फल और घी खाने के तुरन्त बाद पानी नही पीना चाहिए।

भोजन करने के तुरन्त बाद, पसीने मे, जुकाम मे या पित्त खुले होने पर नहाना नही चाहिए।

पक्षियो का खाया हुआ फल नही खाना चाहिए। कुछ जानवर बहुत जहरीले होते है। उनके खाने से फल मे भी जहर का प्रभाव आ जाता है।

जुराब पहनकर कभी नही सोना चाहिए। इससे दिमाग मे गरमी पैदा होती है।

पैरो के तलवे आग से कभी नही सेकने चाहिएँ। इससे आँखो पर बुरा प्रभाव पडता है। पैरो के तलवो मे सरसो का तेल लगाने से आँखों की रोशनी बढती है।

कमरा बन्द करके और लालटेन जलाकर सोना हानिप्रद है।

आँखो को गरम पानी से धोना हानिप्रद है। इससे आँखो की ज्योति घटती है।

भूख मे पानी पीना और प्यास मे खाना खाना दोनो ही हानिकारक हैं। इससे पाचन-शक्ति बिगड जाती है।

सप्ताह मे एक बार शरीर पर सरसो के तेल की मालिश जरूर करनी चाहिए। यदि बढिया तेल न मिल सके तो रात को दूध मे सरसो डालकर रख दीजिए और सुबह को महीन पीसकर इसकी मालिश कीजिए।

गुनगुने पानी मे नमक मिलाकर गरारे करने से गले की खराश दूर हो जाती है।

बहुधा काम करते-करते अँगुलियाँ दु ख जाया करती है। एक पतीली गरम पानी मे एक चम्मच नमक मिलाकर अँगुलियो को तब तक डाले रहिए जब तक पानी ठण्डा न हो जाये।

नमकीन पानी से सिर धोया जाये, तो बाल नही गिरते।

औसत दर्जे के व्यक्ति को दिन मे दो सेर पानी अवश्य पीना चाहिए।

गठिया और जिगर के रोगियो के लिए सेव का खाना लाभप्रद है।

अगूर का रस कब्ज दूर करता है किन्तु उसके बीज और छिलके कब्ज करते है।

अन्य प्रकार के पकाये हुए आलुओ की अपेक्षा भुने हुए आलू मे पोषण-तत्त्व अधिक होते है।

जिन्हे पाचन-शक्ति की शिकायत हो, वे भोजन के साथ पानी पीना छोड दे। भोजन से पूर्व आधा गिलास और भोजनोपरान्त कुछ ठहरकर इच्छानुसार पानी पी सकते हैं।

यदि दाँतो को सुरक्षित रखना हो, तो रात मे सोते समय मुँह से साँस न लो।

दूध दिन मे कई बार थोडा-थोडा पीने से शरीर का वजन बढता है।

रात को मुँह धोकर सोने से चेहरा सुन्दर होता है और पैर धोकर सोने से नीद गाढी आती है।

प्रर्याप्त निद्रा खोई हुई शक्ति की पूर्ति करती है, किन्तु अधिक सोने से निर्बलता आती है।

भोजनोपरान्त पके केले की फली खाने से पाचन-शक्ति तीव्र होती है।

वासी मुँह वासी पानी आधा गिलास पीना कई रोगो को दूर करता है।

भोजन करने से पूर्व आधा पाव गरम पानी पी लेना वहुत-सी वीमारियो को दूर करता है, विशेषकर कब्ज को।

गरम पानी मे नमक मिलाकर मुँह धोने से नेत्रो की निर्वलता और थकावट दूर होती है।

यदि आँखो मे शहद लगाया जाये तो नेत्रो की ज्योति वढ़ती है और अन्य नेत्र सम्वन्धी विकार भी दूर हो जाते हैं।

मसूडो को मजवूत वनाइए—आप अपने दाँतो की सफाई की तरफ तो ध्यान देती ही होगी—व्रुश के साथ पेस्ट या पाउडर से दाँत तो साफ

हो जाते है पर मसूडो को मजबूत बनाने के लिए दातुन चबाना अच्छा रहता है। अँगुली पर सरसो का तेल लगाकर अन्दर बाहर से मसूडों पर तेजी से मालिश करने से मसूडे मजबूत होते है।

आम यदि अधिक खाये हो तो दो-चार जामुन खा लीजिए। फौरन हजम हो जाएँगे।

यदि जामुन अधिक खा ली हो तो दो आम खा लीजिए। फौरन हजम हो जाएँगी।

केला अधिक खा लिया हो तो छोटी इलायची का एक दाना खाइए। फौरन हजम हो जायेगा।

तरबूज अधिक खाने पर एक माशा नमक खा लीजिए। फौरन हजम।

खरबूजा अधिक खाने पर एक माशा चीनी का शरबत पीजिए। फौरन हजम।

छातों की सफाई—मैले छाते साफ करने के लिए पानी मे नौसादर मिलाकर उससे साफ कीजिए ।

हाथीदाँत की चीजो की सफाई—हाथीदाँत की चीजे यदि मैली हो गई हैं तो नीबू के रस मे नमक मिलाकर धीरे-धीरे रगड़िए और फिर साफ पानी से धोकर पोछ डालिए ।

छुरी, चाकू आदि की हाथीदाँत की मूठ यदि पीली पड़ गई हो तो जीरो नम्बर के रेगमाल से धीरे-धीरे रगडिए ।

बोतलो की सफाई—गन्दी बोतले और शीशियाँ साफ करने के लिए पानी मे साबुन घोलकर गरम करके उससे धोइए ।

हर प्रकार की गन्दी बोतले गरम पानी मे सज्जी मिट्टी घोलकर धोने से साफ हो जाती हैं ।

बोतलो के अन्दर पेंदे मे मैल जम गई हो तो कागज के छोटे-छोटे टुकड़े बोतल मे डालकर पानी मे थोडा साबुन या सोडा घोलकर बोतल मे डाल दे और हिलाये । बोतल साफ हो जाएगी । बाद मे कागज के टुकड़े निकालकर फेक दे और बोतल को तीन-चार बार धो ले ।

प्यानो और हारमोनियम के पर्दों की सफाई—बारीक पिसा हुआ फ्रेंच चाक पर्दों पर रगड़िए ।

मैथिलेटेड स्प्रिट मे भीगे कपड़े से पहले गन्दे पर्दे खूब रगडिए, फिर किसी साफ और सूखे कपडे से रगड दीजिए । परदे खूब साफ और चमकदार हो जायेंगे ।

बिजली के बल्ब की सफाई—बिजली के बल्ब को साफ रखने के लिए उस पर थोडी-सी फरशवाली पालिश लगा दो। इसकी बदबू से मक्खियाँ नही आयेगी और बल्ब साफ रहेगा।

स्प्रिट मे भीगे हुए कपडे के रगडने से भी बल्ब खूब साफ हो जाते है। इससे बल्बो के जोडो पर जग भी नही लगता।

आयल क्लाथ की जिल्दो की सफाई—आयल क्लाथ की जिल्दे चाय के पानी मे भीगे कपडे को रगडने से साफ हो जाती हैं।

गद्दो की सफाई—गद्दो का मैल दूर करने के लिए अमोनिया मे भीगा कपडा रगडिए।

फाउण्टेन पेन की देखभाल—बहुत दिन हो जाने पर फाउण्टेन पेन की निब इत्यादि पर स्याही जम जाती है। इसलिए कभी-कभी फाउण्टेन पेन को साफ कर लेना चाहिए। इसके लिए नमक मिले पानी को बार-बार उसमे भरकर निकालिए। एक बार निकाला हुआ पानी फिर 'नही भरना चाहिए। जब रगीन पानी निकलना बन्द हो जाय, तो साफ नमकीन पानी पाँच मिनट तक भरा रहने के बाद फिर निकालिए। ऐसा बार-बार करते रहिए। जब साफ पानी निकलने लगे, तो निब और जीभ को निकालकर कपडे से रगडकर साफ कर लीजिए।

थरमस फ्लास्क की देखभाल—थरमस फ्लास्क यदि खाली पडा रहे तो उसमे एक अजीब-सी बू आने लगती है। इसे दूर करने के लिए फ्लास्क मे आधा प्याला सिरका डाल कर कुछ देर रखा रहने दीजिए। फिर खाली करके ठण्डे पानी से धो डालिए।

थरमस फ्लास्क मे दूध, चाय आदि भरने से वे अकसर उनकी डाट से स्पर्श होने के कारण खराब हो जाते है। ऐसा कीजिये—डाट के ऊपर एल्यूमीनियम का पतरा लपेट दीजिए क्योकि एल्यूमीनियम से ये चीजे खराब नही होती।

फ्लास्क की जग से रक्षा करने के लिए कभी-कभी फ्लास्क के खोल पर थोड़ी ग्लीसरीन चुपड़ दे।

स्टोव की रक्षा—बिजली के स्टोव वगैरह पर यदि दूध या कोई चीज उबलकर गिर पडे तो वहाँ नमक बुरक दीजिए। जलाँध और बदबू नही आयेगी।

गैस या बिजली के स्टोव से जग के दाग छुडाने के लिए कपडे को अलसी के तेल मे डुबाकर स्टोव पर मले।

टूथ-ब्रुश का बीमा—टूथ ब्रुश को दीर्घायू के लिए नमक मिले पानी मे साफ करके बन्द कीजिए। ब्रुश को रखते समय उसका सिरा नीचे की ओर रखिए।

ताश के पत्तों की सफाई—ताश के पत्तो को रूई मे कपूर का अर्क डालकर साफ किया जा सकता है।

मौजें अधिक चलेंगे—मोमबत्ती को मौजो के नीचे के भाग पर घिसने से मौजे अधिक चलेगे।

कोयला अधिक आँच देगा—यदि कोयलो पर सोडा मिला हुआ पानी छिडककर उन्हे सुखा लिया जाये तो वे अधिक आँच देते है और कम जलते हैं।

झाड़ू अधिक दिन चलेगी—झाडू को कभी-कभी नमक मिले गरम पानी मे डुबाकर धूप मे सुखा लिया करे तो अधिक दिन चलेगी।

तालो की देखभाल—तालो मे कभी-कभी चिकनाई डालते रहना चाहिए, नही तो उनके कल-पुर्जे घिसकर खराब हो जाते हैं। पख की नोक तेल मे डुबाकर दो-तीन वार तालो के कल-पुर्जो मे लगा देना काफी होता है।

पशु अधिक दूध देंगे—चारे मे नमक मिलाकर खिलाने से पशु अधिक दूध देने लगते है।

यात्रा करते समय—यात्रा करते समय सैंट, तेल या दवाओं की शीशियो और पाउडर के डिब्बो के ढक्कनो पर यदि स्कौच-टैप चिपका दिया जाए, तो उनके खुलने का डर नही रहता।

फूल खिले रहें—गुलदस्तों मे फूलो को अधिक समय तक तरोताजा रखने के लिए फूलदान मे नमक या कपूर मिला हुआ पानी भरकर रखिए।

जूते भीग जाएँ तो—जूते यदि भीग जाएँ तो उनमे कागज भरकर रख दीजिए। कागज नमी को सोख लेगा और जूते कडे नहीं होगे।

तेल कम, रोशनी तेज—लालटेन या लैम्प के तेल मे जलते समय कपूर, नमक या दो-चार बूँद सिरके की छोड देने से तेल कम जलता है और रोशनी तेज होती है।

चूहे भगाने के लिए—कार्क को तारपीन के तेल मे भिगोकर या रूई के टुकडे मे पीपरमेंट का तेल छिडककर चूहो के बिलो मे रख देने से चूहे भाग जाते हैं।

पिसे हुए काँच और राई मे यदि कोई लेसदार चीज, जैसे पुटीन, मिलाकर चूहो के बिल मे भर दिया जाए तो चूहे फिर कभी बाहर नही निकल सकेंगे।

घर मे यदि चूहे बहुत तग करते हो तो किसी कैमिस्ट की दूकान से थोडा-सा सल्फर पाउडर खरीदकर अलमारियो इत्यादि मे बिखेर दीजिए। चूहे आने कम हो जायेंगे।

मक्खियाँ भगाने के लिए—मक्खियो को भगाने के लिए एक चम्मच मलाई मे आधा चम्मच पिसी हुई काली मिर्च मिलाकर रख दीजिए।

आम की सूखी पत्तियाँ सुलगाने से भी मक्खियाँ एकदम भाग जाती है।

खटमल भगाने के लिए—चारपाई के चारो पायो और पाटी मे कपूर या अजवायन या टेसू के फूलो को पोटली मे बाँधकर लटकाने से खटमल भाग जाते हैं।

लिहाफ, गद्दे या तकिया भरते समय यदि थोड़ा-सा कपूर भी रूई मे रख दिया जाए तो खटमल नही आते।

चीटियाँ भगाने के लिए'—जिस जगह चीटियाँ बहुत हो गई हों, वहाँ यदि सुहागा पीसकर छिडक दिया जाए तो कुछ ही देर में चीटियाँ भाग जायेगी ।

मच्छर भगाने के लिए—मच्छर भगाने का सहज उपाय यह है कि मीठे तेल मे थोडा-सा अजवायन का तेल मिला ले, फिर इस तेल मे कागज के टुकडो को भिगोकर कमरे के चारो कोनो मे लगा दे ।

तुलसी का रस पीने से भी मच्छर नही काटते ।

आभूषणो की सफाई—साधारण प्रयोग मे आने वाले सोने के आभूषण बार-बार सुनार से साफ कराने से घिस जाते हैं। अत उन्हे साफ करने के लिए कलई वाले किसी बरतन मे थोडी-सी हल्दी, साबुन और खाने का सोडा डालकर गरम कीजिए । फिर आभूषण उसमे डालकर आँच से नीचे उतार लीजिए । बाद मे साफ पानी से धो लेने पर वे चमकने लगते हैं ।

रोल्ड गोल्ड के गहनो के दाग दूर करने के लिए उन्हे खट्टे दूध मे चौबीस घण्टे भिगोए रखो। फिर साबुन लगाकर गरम पानी से धो डालो ।

' आलू के उबले हुए पानी मे यदि चाँदी की चीजे डालकर उबाला जाए तो वे खूब चमकने लगती है ।

सच्चे मोतियो के हार आदि आभूषणो को साफ करने के लिए चावल के आटे से उन्हे मलिए ।

उबलते हुए पानी मे थोडा-सा अमोनिया मिला दीजिए और उसमे जडाऊ जेवर डाल दीजिए । वाद मे निकालकर किसी कपडे से साफ कर लीजिए । सारे नग चमक उठेगे । जड़ाऊ नगो को कुरेदकर साफ करने से नग खराब हो जाते हैं ।

पानी मे थोड़ा-सा दूध मिलाकर चाँदी के आभूषण धोने से वे खूब चमक उठते है ।

लक्स साबुन के चूरे को गरम पानी मे घोल लीजिए और उसके झाग मोतियो की माला पर लगाकर किसी मुलायम ब्रुश से रगडिए ।

मोती साफ और चमकीले हो जायेगे। मोतियों की सुन्दरता रखने के लिए कभी-कभी उन्हे मुलायम चमडे से भी रगडते रहना चाहिए।

मोतियो को चावलो के पानी मे दो-चार घण्टे पडे रहने देने से भी वे खूब उज्ज्वल हो जाते है।

सफेद मीना के बर्तनों की सफाई—सफेद मीना के बर्तन जो हमेशा काम मे लाये जाते है, कुछ समय के बाद खराब हो जाते हैं। उनका रग उड जाता है, या उन पर दाग पड जाते हैं। यदि आप उन्हे पानी भरकर रखे और पानी मे नीबू के कुछ टुकड़े डाल दे, तो दूसरे दिन आप देखेगी कि बरतन के दाग और उनका जो रग खराब हो गया था, ठीक हो गया है। दो-तीन बार इस तरह करने से आपके बरतन बिलकुल नए से दिखाई देने लगेगे।

बोतलो में शीशे का कार्क फँस गया हो—अक्सर बोतलो से शीशे का कार्क इतना चिपक जाता है कि उसका निकलना कठिन हो जाता है। ऐसी दशा मे बोतल के मुँह के चारो ओर मीठा तेल चुपडकर आग मे सेक देना चाहिए। इमसे कार्क बडी आसानी से निकल आता है।

फूल में कीड़ा न लगे—गुलाब आदि पेडो की जड मे हल्दी का चूर्ण डाल देने से फूल मे कीडा नही लगता।

नए लैम्प की बत्ती धुआँ दे तो—नये लैम्प की बत्ती दो-तीन घण्टे सिरके मे भिगोकर अच्छी तरह सुखा ली जाये तो जलते समय धुआँ न देगी।

मुँह से प्याज की दुर्गंध आती हो—प्याज खाने के बाद तुरन्त थोडी-सी अजवायन खा ली जाये तो मुँह से दुर्गंध नही आती।

लोहे पर मोरचा—बालू और तेल मिलाकर रगडने से लोहे का मोरचा साफ हो जाता है।

कुनैन कड़वी न लगे—पान खाकर ऊपर से कुनैन खाइये, तो कडवी नही लगेगी।